

Editorial

MAR/ABR/1988 - Nº 2

Ministério

Adventista

Uma Revista Para Pastores e Obreiros



A Peregrinação da Tenda

ARTIGOS

3 O FRACASSO DA PREGAÇÃO
Daniel Belvedere

4 A PEREGRINAÇÃO DA TENDA
Roberto Pinto

5 FRUTIFICANDO ENQUANTO VIVEMOS
Carlos Avendolño

6 GRANDE MARATONA APOCALÍPTICA
Pr. Wilson Sarti

10 SEMANA SANTA EM FAMÍLIA
René R. E. Sand

11 A MULHER ADVENTISTA NA ERA ATUAL
Lydia E. de Justiniano

14 "DAI-LHES VÓS DE COMER"
Patrícia Johnston

17 O SANTUÁRIO E O ADVENTISMO DO 7º DIA
Pr. Edilson Storch de Almeida

20 ARQUEOLOGIA DO NOVO TESTAMENTO
D. Brent Sandy

23 A REFORMA PRÓ-SAÚDE

30 BOA FORMA EM QUALQUER IDADE
Pr. Manoel Xavier de Lima

Gerente Geral: Carlos Magalhães Borda; **Redator-Chefe:** Rubens S. Lessa; **Editor:** Almir A. Fonseca; **Diretor de Arte:** Paulo S. Gusmão; **Programadora Visual:** Vilma B. Piergentile; **Capa:** Foto Mabusa/União Incaica; **Colaborador Especial:** Daniel Belvedere; **Colaboradores:** João Wolff, Severino Bezerra, Pável Moura, Luís Nunes, Jefte de Carvalho.

Todo artigo ou qualquer correspondência para a revista O MINISTÉRIO ADVENTISTA devem ser enviados para o seguinte endereço: Caixa Postal 12-2600 — 70279 — Brasília, DF. Editado bimestralmente pela CASA PUBLICADORA BRASILEIRA. Rodovia SP 127 — km 106 — Caixa Postal 34 — 18270 — Tatuí, SP.

O Fracasso da Pregação

Estou preparando este editorial, mas o título me incomoda; não gosto dele. Durante toda a minha vida quis ser pastor; tenho já 28 anos de ministério e meu espírito se inquieta ante a idéia de que o púlpito adventista apresente uma pregação fracassada. Tenho, porém, aberto o livro *Serviço Cristão* de Ellen G. White na página 57 e me faz tremer. Diz ali: "É evidente que todos os sermões pregados não têm desenvolvido uma numerosa classe de obreiros abnegados. Este assunto deve ser considerado como envolvendo os mais sérios resultados. Acha-se em jogo o nosso destino para a eternidade. As igrejas estão-se estiolando porque têm deixado de empregar seus talentos na difusão da luz. Devem-se dar cuidadosas instruções, as quais serão como lições providas do Mestre, para que todos possam usar praticamente a luz que possuem."

Por certo, devemos pregar! É para esta época em que muitos não sofrem a sã doutrina que São Paulo nos escreve: "Conjurote pois diante de Deus, e do Senhor Jesus Cristo, que há de julgar os vivos e os mortos, na Sua vinda e no Seu reino, que preguês a Palavra, instes a tempo e fora de tempo, redarguas, repreendas, exortes, com toda a longanimidade e doutrina." (II Tim. 4:1 e 2.) Mas a serva do Senhor ainda nos apresenta algo em que pensar:

"Tem havido demasiado sermonizar para o povo; mas têm eles sido ensinados a trabalhar por aqueles por quem Cristo morreu? Tem-se delineado um ramo de trabalho, colocando-o ante eles de tal modo que cada qual viu a necessidade de tomar parte na obra?" — *Testemunhos Seletos*, vol. 3, pág. 64.

Vamos usar o púlpito com a finalidade para a qual o Senhor o destinou: Pregar a Cristo, erguendo-O diante dos homens como a única esperança de salvação; como o vencedor no grande conflito, que virá buscar os Seus e que receberá o reino, o poder e a glória. Mas o usemos também para ensinar o povo de Deus a realizar a obra que lhe foi confiada. Para isso o Senhor nos concedeu dons, separou-nos para o sagrado ministério e nos confia um púlpito para pregar (Efés. 4:11-13).

E temos aqui uma particularidade que tornará vitoriosos os nossos púlpitos:

"Não somente deve haver ensino, mas trabalho real, sob a direção de instrutores experientes. Que os mestres vão à frente no trabalho entre o povo, e outros, unindo-se a eles, aprenderão em seu exemplo. Um exemplo vale mais que muitos preceitos." — *Serviço Cristão*, pág. 54.

Daniel Belvedere



A Peregrinação da Tenda

Para darmos início à campanha metropolitana de 26 de julho, nossa tenda foi levantada num setor do bairro que realmente apresentava todo um desafio. Estávamos rodeados de belas residências que indicavam a sólida posição econômica de seus moradores. Como era de se esperar, o Seminário Revelações do Apocalipse despertou, desde a primeira noite, o interesse dos vizinhos, que vieram em peso ouvir os temas.

Durante cinco semanas, tudo correu bem. À medida que os dias se passavam, o grupo de freqüentadores ia-se estabilizando. A sexta semana, porém, por suas alternativas, foi de todo inesquecível.

Tratores começaram a remoção de terra em um terreno que ficava ao lado da tenda. Por um erro involuntário, autoridades municipais deram-nos permissão para ocupar um terreno de propriedade particular. Em várias oportunidades, diretores da cooperativa dona do terreno vieram pedir que retirássemos a tenda, para que pudessem continuar os trabalhos que durante anos estiveram pretendendo realizar. Todo esforço feito no sentido de continuarmos ali estava sendo inútil, e para evitar aborrecimentos que pudessem prejudicar a imagem da Igreja, resolvemos, numa quarta-feira à noite, sair do local.

A partir daí, começamos a correr contra o relógio, procurando um plano de ação que não prejudicasse o Seminário. Entre quinta e sexta-feira, fizemos arranjos com a empresa de eletricidade, mandamos imprimir novos convites, fazer uma nova faixa, além de mandar nivelar um terreno adquirido a oito quadras do anterior. No sábado, organizamos um batismo. Pela graça de Deus, batizaram-se as primeiras quatorze almas, como resultado da primeira etapa, ainda sem terminar.

Desarmar e tornar a armar a tenda exigiria, se não houvesse nenhum contratempo, dois dias de intenso trabalho, e um grande número de pessoas. Além disso, ao considerarmos outros pormenores, verificamos que aquela não seria a solução desejada.

No sábado, dia 5 de setembro, às 20 horas, foram convocados à tenda irmãos do distrito e os participantes do Seminário. Iniciou-se o transporte dos móveis, do equipamento, da cerca de proteção externa, das plantas ornamentais, e também o sanitário. Terminada essa parte, tivemos brincadeiras sociais e foram servidas bebidas quentes, para aplacar o frio intenso.

O TRANSPORTE DA TENDA

Por volta das 23 horas, homens, mulheres e crianças rodearam a tenda e, segurando-a pelas partes inferiores, ao ser dada ordem, ergueram-na e começaram a andar.

Com capacidade para mais de 170 pessoas, a tenda começou sua peregrinação de oito quadras. Foi tirada de um terreno elevado, depois conduzida por uma rua de acentuado declive, até chegar à avenida que nos levaria ao terreno. Com luzes intermitentes, na frente e atrás automóveis cortavam o trânsito à medida que íamos avançando. Apesar disso, alguns motoristas impacientes conseguiam infiltrar-se, mas tinham que retirar-se rapidamente, ao verem que "aqui-lo" que estava na frente não parava.

Os vizinhos saíam às ruas; outros à janela; às vezes era preciso impedir a ajuda espontânea de cortesões ébrios noturnos. As árvores e os postes de iluminação eram os obstáculos mais difíceis de vencer, mas a estrutura da tenda suportou muito bem.

ESPETÁCULO IMPRESSIONANTE

De longe, o espetáculo era impressionante. De cor amarela e verde, a tenda brilhava ao ser iluminada pelos faróis dos automóveis. A distância que a separava do solo estava cheia de dezenas de pernas humanas, que andavam com passo firme.

A última parada para descansar ocorreu num cruzamento, a vinte metros do novo terreno. Os vizinhos dos prédios próximos observavam-nos das suas sacadas.

Depois de fazer manobras para estacionar como se fosse um carro, a tenda foi colocada no seu lugar, e um grito de júbilo inundou a aprazível e silenciosa noite.

Os objetos foram colocados mais ou menos em seus devidos lugares e, depois de cantarmos um hino de louvor a Deus, fizemos uma oração de agradecimento, indo cada um para sua casa. No domingo de manhã continuaram os trabalhos para que tudo ficasse como se nada houvesse acontecido.

Um irmão da igreja que não ficara sabendo da mudança da tenda na noite anterior, foi até o seu antigo local. Não a encontrando ali, perguntou a uma vizinha pelo seu novo endereço. "Vi ontem a tenda seguir por

aquela rua, mas não sei para onde", respondeu a senhora.

O REINÍCIO DAS ATIVIDADES

Reiniciamos as conferências em dois turnos: o primeiro para os alunos antigos, e o segundo com uma nova série do Seminário Revelações do Apocalipse, verificando com alegria que o Senhor fez com que a tenda se enchesse, duplicando a assistência de seis semanas atrás.

Quando parecia que todas as portas se estavam fechando, adquiriram novo significado aquelas palavras inspiradas: "Surgirão dificuldades que provarão vossa fé e paciência. Enfrentai-as corajosamente. Olhai o lado luminoso. Se a obra for dificultada, certificai-vos de que isso não esteja acontecendo por falta da vossa parte, e depois avançai, regozijando-vos no Senhor". — *Testimonies*, vol. 7, pág. 244.

Os maiores perigos para a evangelização moderna não estão nos obstáculos que nos surgem ao longo do caminho, mas em nos esquecermos de que ao nosso lado está Alguém que não conhece derrotas evangelísticas.

CARLOS AVENDAÑO

Frutificando Enquanto Vivemos

Dou graças a Deus por ter cuidado de mim e me livrado de ser morto por ladrões.

Faz aproximadamente cinco anos, eu estava cuidando de um distrito em Guayaquil. Havia andado mais ou menos uma quadra, às 7:30h da manhã, para ungir uma enferma, quando fui atacado por três homens ar-

mados com faca, os quais me derrubaram e me disseram:

— Se disser qualquer coisa, nós o mataremos.

Diante do perigo em que me encontrava, não disse nada. Só pensava em Jesus.

Enquanto estava sendo assaltado, um homem que eu nunca vira abriu a janela de

sua casa e disse em voz alta:

— Não lhe façam nenhum dano!

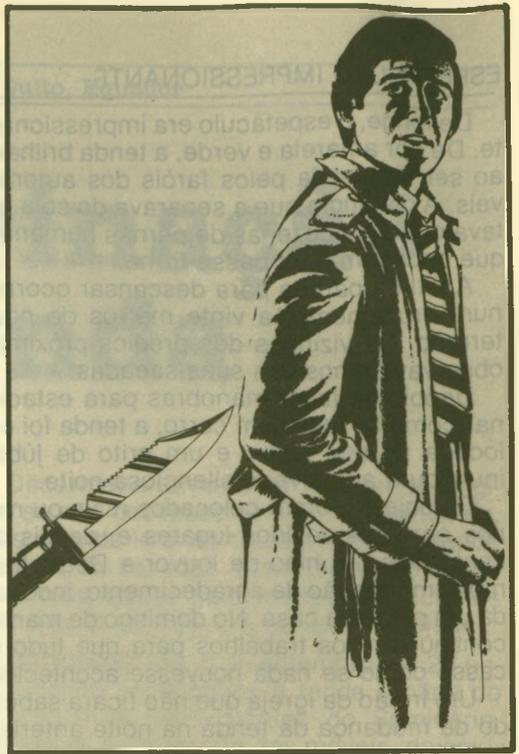
Ao ouvirem isto, eles me deixaram. Fui então cumprir o meu dever de pastor.

Voltei para casa. A primeira coisa que fiz ao chegar, foi dar graças ao Senhor por Sua proteção. Ali mesmo, ainda ajoelhado, pedi-Lhe que, enquanto me der vida, esta seja dedicada a produzir fruto para Ele.

Esta graça me tem sido concedida. Continuo hoje colaborando na obra de Deus como capelão da Clínica Adventista de Quito. Com o poder do Espírito Santo, já levei às águas batismais 110 almas, nos quatro anos de jubilado.

Que este testemunho anime meus colegas que se jubilaram a continuarem conquistando muitas almas, para que Jesus venha logo buscar-nos.

O Pastor Carlos Avendaño dirigiu uma série de conferências durante a campanha metropolitana de Quito, em 1987. Pela graça de Deus, esperava terminar o ano de 1987 tendo batizado durante esse período mais de 50 almas (e já faz quatro anos que está jubilado!)



PASTOR WILSON SARLI — Presidente da Federação Catarinense da IASD

Grande Maratona Apocalíptica

** Nota da Redação: Apesar de alguns objetivos só terem sido parcialmente alcançados, consideramos o plano excelente, e já está dando muito bons resultados, razão pela qual partilhamos com os pastores esta experiência.*

Outrossim, o artigo aparece como quando foi escrito, visando o aniversário da Federação Catarinense e, portanto, com as datas já vencidas.

Todos estamos conscientes de que o maior desafio que temos como igreja, é a terminação da Obra do Senhor na Terra. E esta responsabilidade, só a poderemos cumprir cabalmente, com o trabalho harmonioso de nossos dedicados membros e pastores, todos movidos pelo poder do Espírito Santo.

Neste ano de 1987, a Federação Catarinense está comemorando seus 30 anos de organização, desde que se desmembrou da

antiga Associação Paraná-Santa Catarina.

E, tendo em mente este fato, logo surgiu uma pergunta: qual seria a maneira mais apropriada para celebrarmos este evento tão significativo para nós? A resposta mais acertada que se nos apresentou, foi: CRESCENDO.

A inspiração para isto veio do conselho do apóstolo São Paulo, na sua carta aos Efésios, capítulo 4, versículo 15, onde lemos: "CRESCAMOS em tudo naquele que é a Cabeça, Cristo."

CRESCER, pois, é o lema sob o qual a Federação Catarinense celebra os seus 30 anos de organização. Ele nos motivará em tudo, especialmente as atividades missionárias evangelísticas, destacando aqui a ministração de Seminários "As Revelações do Apocalipse", durante o segundo semestre de 1987.

CRESCER para transmitir a dinâmica da Igreja... CRESCER, CRESCER, CRESCER para a honra e glória de Deus!

Mas, como transmitir, como partilhar, como ganhar almas de maneira mais abundante? Logo nos veio à mente o "Seminário".

Estamos convencidos, e esta convicção procuramos transmitir aos nossos colegas pastores, de que este é o segredo que Deus colocou à nossa disposição, HOJE, AGORA, para mudarmos a história de Santa Catarina, tornando a nossa Federação num campo promissor na conquista de almas.

Assim, pois, procuramos programar uma grande campanha em todo o Campo, à qual demos o nome de "GRANDE MARATONA APOCALÍPTICA". Usaremos o material do "Seminário" já existente, de que dispomos, mais os resultados positivos de "Seminários" realizados em várias igrejas, para membros. Nestes, dentre os poucos não adventistas que assistiram, vários já foram batizados, e outros ainda o serão dentro de bem poucas semanas.

E, ao prepararmos este programa, pensamos na distribuição de responsabilidades, procurando envolver um maior número de pessoas neste esforço de evangelização, tornando o trabalho do pastor mais suave, menos pesado, menos tenso e muito mais produtivo.

Ao mesmo tempo, esta campanha missionária propiciará condições para que um maior número de membros sinta a alegria, o prazer e a felicidade de levar uma alma, pelo menos, ao batismo. Isto acontecendo, motivará o membro a novas conquistas de

almas, pois "quando você pesca um peixe, fica logo com vontade de pescar outro", segundo citação do Pastor R. A. Anderson.

A programação para a "GRANDE MARATONA APOCALÍPTICA", segundo a nossa maneira de ver, é simples e prática. Dividimos o número de membros da Federação por 7 (este é um número razoável de membros de uma família aqui em Santa Catarina), e chegamos a um total de aproximadamente 1.500 famílias.

O mesmo critério foi usado para se descobrir o número de famílias em cada distrito. Baseados nestes cálculos, surgiram a nossa meta e o nosso alvo.

Escolhemos também o dia "D" para a grande "Largada" — Sábado, 1º de agosto, dia do trabalho missionário.

META: 1.500 "Seminários"

ALVO: Cada "Seminário" um batismo, pelo menos.

DIA "D": Grande "Largada" — Sábado, 1º de agosto de 1987.

INSTRUÇÕES

1. Cada pastor deverá organizar e programar esta "Maratona" em seu distrito, usando sua criatividade no sentido do maior êxito. Cada distrito recebeu um alvo, segundo o número de suas famílias.

2. Cada membro participante receberá seu "pacote", contendo o seguinte material para o "Seminário":

- * 1 Manual do Professor
- * 3 jogos completos de lições para o aluno, com capinhas
- * 1 cartaz
- * 10 convites
- * 2 certificados de conclusão do "Seminário"
- * 2 fichas de candidatos ao batismo
- * 1 pequeno Manual de Procedimento da Campanha
- * 1 sermão sugestivo para ser pregado no sábado (só para o líder)
- * 1 pequeno "Quadro Demonstrativo" que deverá ser colocado no mural de anúncios, com o nome de todos os participantes, através do qual a igreja acompanhará toda a programação. (Só para o líder.)

3. ATENÇÃO para esta observação: este "pacote" será totalmente subsidiado pelo Campo. Se for o caso de se necessitar mais lições para alunos, então a igreja pagará es-

te excedente.

4. Caso haja necessidade de mais "pacotes" para atender a demanda de mais "Seminários", o pastor do distrito deverá entrar em contato com a Federação.

5. Como o objetivo é a realização de "Seminários" em família, e não em auditórios, não há necessidade de colocar cartazes em lojas, em vitrines, etc. Assim sendo, estamos sugerindo que estes cartazes sejam afixados dentro das casas daqueles membros que estão ministrando um ou mais "Seminários", pois eles servirão de estímulo e inspiração. Além do mais, no cartaz está escrita a seguinte frase: **NÓS ESTAMOS REALIZANDO UM SEMINÁRIO "AS REVELAÇÕES DO APOCALIPSE"**. Esta frase sempre será uma chamada do membro à sua responsabilidade.

6. Em todas as igrejas e salões de culto deverá ser colocado este cartaz. A visualização do "Seminário" deverá ser notória em toda parte, lembrando sempre a grande "MARATONA".

ALGUMAS SUGESTÕES

1. Para outros esclarecimentos que forem necessários, procurar o pastor distrital ou a Federação.

2. Ler o pequeno Manual de Procedimentos com bastante atenção.

3. **COM QUEM VAMOS REALIZAR UM "SEMINÁRIO"?** Damos aqui algumas sugestões:

* Tem dado bom resultado fazê-lo com amigos, vizinhos e parentes não adventistas. Podem-se reunir uma, duas ou mais famílias.

Os professores de nossas escolas têm à sua disposição um campo maravilhoso e promissor — os pais de alunos não adventistas.

* Famílias de Desbravadores, não adventistas, são um campo bastante propício para "Seminários".

* Os colportores têm um campo à sua disposição entre um bom número de seus clientes, que já tem demonstrado interesse pela Verdade.

* Estudantes adventistas com estudantes não adventistas: colegas dos colégios e das universidades.

* Colegas de trabalho: bancários com bancários, operários com operários, professores com professores, etc. São exemplos

que podem sugerir outras tantas maneiras de se realizarem "Seminários".

* **LEMBRETE:** Com adventistas afastados ou apostatados.

4. **ONDE REALIZAR UM "SEMINÁRIO"?** Pode ser realizado:

* Na casa do próprio membro instrutor.

* Na casa do "aluno" interessado.

* No salão social de um edifício de apartamentos.

* Na sala de aulas de nossas escolas ou de escolas de fora, com os devidos arranjos em ambos os casos. Aí, várias famílias podem-se reunir.

* Na própria igreja ou salão de cultos, desde que não seja em forma de grande reunião, mas de estudo familiar.

NOTA: Veja o irmão que não estamos incentivando grandes reuniões, mas reuniões familiares, sem formalidades; em forma de "bate-papo", dentro da lição de cada dia.

* Também aqui o irmão vai usar a sua criatividade para encontrar um local apropriado.

5. **QUANTAS REUNIÕES SEMANAIS?**

* Se alguém quiser realizar o "Seminário" todas as noites, desde que as condições sejam favoráveis, que o faça; *entretanto, a nossa sugestão é de três vezes por semana*. Para a campanha que desejamos realizar, achamos esta modalidade mais viável.

* Veja o irmão o seguinte: na base de três estudos por semana, até a primeira semana do mês de outubro, a grande "Maratona" chegará ao seu fim. Daí para a frente, o irmão, o pastor e demais líderes da igreja terão tempo para o arremate no preparo dos candidatos ao batismo, e alguns poderão até começar novos "Seminários".

* Pelo **QUADRO DEMONSTRATIVO**, que deverá estar colocado no mural da igreja, estamos sugerindo batismo para os três meses após o início do "Seminário". Devem ser realizados tantos batismos quantos forem necessários durante esses meses, de candidatos **BEM PREPARADOS**.

6. **QUAIS OS MEIOS QUE PODEM SER USADOS PARA A REALIZAÇÃO DE SEMINÁRIOS?** Vários são os meios que a igreja pode usar para a realização, com eficiência, de "Seminários". Citaremos ape-

nas alguns para despertar no irmão outras idéias.

- * Líderes e Conselheiros Desbravadores.
- * Sociedade J.A. Os seus líderes podem organizar "Seminários" entre os jovens.
- * Professores de nossas escolas.
- * Obreiros e funcionários que trabalham nos escritórios.
- * Etc.

CONFIRMAÇÃO

Uma vez finalizados os "Seminários", continua aquele período de confirmação. Por isso, dissemos anteriormente que, terminado o "Seminário", seguirá um período de arremate, de confirmação e de preparo final do candidato ao batismo. Esta confirmação poderá processar-se da seguinte maneira:

1. Continuam as visitas e os encontros para complementação de algumas doutrinas adicionais, tais como: princípios de saúde, modéstia cristã, dizimo, etc.

2. Participação nas reuniões aos sábados, domingos e quartas-feiras, na igreja.

3. Durante este período de confirmação, será fundamental integrar os novos interessados nas atividades regulares da igreja: Escola Sabatina (seus diversos departamentos), Sociedade de Dorcas (onde houver), Sociedade J.A. Desbravadores, etc.

4. Envolver o novo interessado em alguma modalidade de trabalho missionário, levando em conta suas aptidões.

5. Nesse período de confirmação, começa-se a preencher as fichas batismais, que o irmão recebeu em seu "pacote". Se for necessário, busque auxílio do seu pastor. (Se precisar de mais fichas, fale também com ele.)

6. Cuidar para que o seu novo interessado, a esta altura de sua nova experiência cristã, já tenha a Bíblia, a Lição da Escola Sabatina e o Hinário, e que saiba como usá-los.

7. Este é um período em que se faz necessária a assistência do pastor e dos membros, de um modo muito especial.

BATISMOS

O batismo, caro irmão, em si mesmo não é um fim; não termina aí a vida cristã; é, antes de tudo, um rito de iniciação, no qual tem início sua vida como membro da igreja. A irmã White, comentando o batismo de Jesus, assim se expressou: "Sua vida de sofrimento e paciente tolerância depois do Seu batismo, foi também um exemplo para nós." — *O Desejado de Todas as Nações*, pág. 85.

CONCLUSÃO

Em nossa Federação todos estamos engajados nesta grande "Maratona": administradores, departamentais, obreiros do escritório e pastores, todos unidos com a grande força leiga da igreja.

Na visitação do Campo, administradores e departamentais devem falar a mesma linguagem, sempre perguntando sobre o andamento da grande "Maratona". Se um de nós se esquecer, o pastor deverá perguntar se não desejamos saber algo sobre o Apocalipse.

É desta maneira que vamos celebrar o 30º aniversário da Federação Catarinense... CRESCENDO em número de membros e em espiritualidade.

O APOCALIPSE é, sem dúvida, o Evangelho de nosso Senhor Jesus Cristo, para os dias atuais. E este Evangelho é o poder de Deus para a salvação. Anunciemo-lo com entusiasmo, pois "quando os servos de Deus, com consagrado zelo, cooperarem com os instrumentos divinos, o estado de coisas que existe no mundo se mudará e logo a Terra, com gozo, receberá seu Rei. Então 'os entendidos pois resplandecerão, como o resplendor do firmamento; e os que a muitos ensinam a justiça refulgirão como as estrelas para sempre e eternamente.'" — *O Colportor-Evangelista*, pág. 149. (Grifo Suprido.)

Semana Santa em Família

Sem dúvida alguma, o plano de pregar na Semana Santa tem sido uma bênção para a Igreja, desde que foi iniciado, e continua tendo possibilidades surpreendentes, ao serem experimentadas novas maneiras de aplicá-lo segundo a idiosincrasia das pessoas.

Ao partilharmos esta forma de trabalho que temos utilizado com os pregadores de vários lugares, queremos salientar o que deu mais resultado na conquista de almas e, ao mesmo tempo, nos fez superar alguns problemas.

Em geral, era fácil reunir pessoas por ocasião da Semana Santa. Nossa dificuldade surgia após terminarmos as reuniões, isto é, ao visitarmos as pessoas em seus lares, para concretizar os estudos bíblicos. As perdas eram muitas.

Uma coisa era notória: sempre que nos dedicávamos às almas que se uniam à Igreja, os pequenos centros de pregação eram os que melhores resultados produziam. Baseados nisso, começamos a trabalhar com grupos menos numerosos, nas casas, com reuniões do tipo familiar. Imediatamente o número de batismos aumentou.

Em lugar de grandes centros com muitos ouvintes, têm-se muitos centros pequenos com poucas pessoas. Basicamente, indica-se uma família e, caso deva haver convidados, são os donos da casa que fazem os convites para a ocasião.

PLANO PILOTO

No ano passado, prosseguimos com o esquema, com um plano piloto em uma igreja. Em certo sentido, uma congregação atípica, por ser uma igreja que tinha uns 80 membros antigos, e 130 recém-batizados em uma série concluída três meses antes da Semana Santa.

Sob o lema "Façamos Semana Santa em Família", organizou-se a congregação em grupos de trabalho, tomando por base as classes da Escola Sabatina (Unidades Evangelizadoras). Cada grupo conseguiu as casas onde se devia pregar a realizar as reuniões, sendo, dessa forma, conseguidos 27 pontos de pregação por dia da Semana Santa; e, no sábado e no domingo, funcionavam pontos em 33 lugares.

A mesma equipe faz tantas pregações quantas seja possível, usando o mesmo pregador e equipamento para projeções luminosas. No caso mencionado, havia apenas três equipamentos, os quais tinham que circular constantemente e em horários diferentes.

Os horários são determinados de conformidade com as possibilidades das pessoas, e se realizam às 10h da manhã, às 16, ou à noite, às 23h. Além do mais, deve-se levar em consideração a comodidade da família e dos interessados.

O programa em si é simples e dura no máximo uma hora. O que chama a atenção são as projeções luminosas. A mensagem deve ser breve (20 minutos).

Dos 27 pontos de pregação, 110 pessoas continuaram estudando a Bíblia nos lares, no final das reuniões. Dos 120 batismos realizados no final do ano, 70 eram da igreja que realizou o plano piloto da *Semana Santa em Família*.

TODOS UNIDOS NA OBRA

Outra coisa que merece ser mencionada é o que aconteceu com a igreja, uma vez que a maioria dos irmãos era de novos convertidos, vindos de uma série evangelística. Não houve problemas entre os novos e os antigos; todos se uniram no trabalho. Uma das coisas que mais chamam a atenção é

que a apostasia das pessoas, no fim do primeiro ano, ficou em torno de 10%. Os irmãos empenhados no trabalho, integraram-se com muita facilidade na igreja.

Foi a Igreja de Moreno, Buenos Aires, que realizou o plano piloto. Ela já possui alguns problemas, como o da falta de acomodação para todos, uma vez que ainda não terminou o seu templo. Tiveram, portanto, que formar um novo grupo em outro lugar. Estes problemas, contudo, trazem-nos felicidade.

Uma das vantagens desse sistema, é que após a Semana Santa não há necessidade de apanhar os interessados em suas casas; continuamos nos mesmos lares e com as mesmas pessoas que já são nossas amigas e estão entusiasmadas com Cristo e a Bíblia.

Por outro lado, trabalhar com uma família nos dá a oportunidade de ganhar famílias, e isto nos torna estáveis na Igreja. É muito mais fácil conseguir uma casa com uma família, do que ter condições de realizar as reuniões em um salão.

Como estamos trabalhando com os leigos, devemos lembrar que o pequeno grupo é menos difícil de dirigir e, em se tratando de uma família, a ausência de formalidade permite aproximar-nos mais do coração das pessoas.

Este sistema nos oferece a oportunidade de entrar em muitas casas com a desculpa de "Semana Santa", Nessa ocasião, conquistamos-lhes a confiança e os fazemos entusiasmarem-se por Cristo, tornando muito fácil a continuidade.

Com estes resultados, e fundamentados nas várias experiências, lançamo-nos a um plano mais ambicioso a nível de Associação. Dessa forma, estamos começando a ver resultados muito compensadores.

A Semana Santa tem muito mais a oferecer-nos. Precisamos apenas encontrar formas de aplicar o método de acordo com os lugares e as circunstâncias que nos cercam, já que, sem sombra de dúvida, ela constitui a época do ano em que o público está mais disposto a ouvir de Cristo e de Seu sacrifício na cruz.

LYDIA E. DE JUSTINIANO — Coordenadora de A.M.A.F. da DAS

A Mulher Adventista na Era Atual

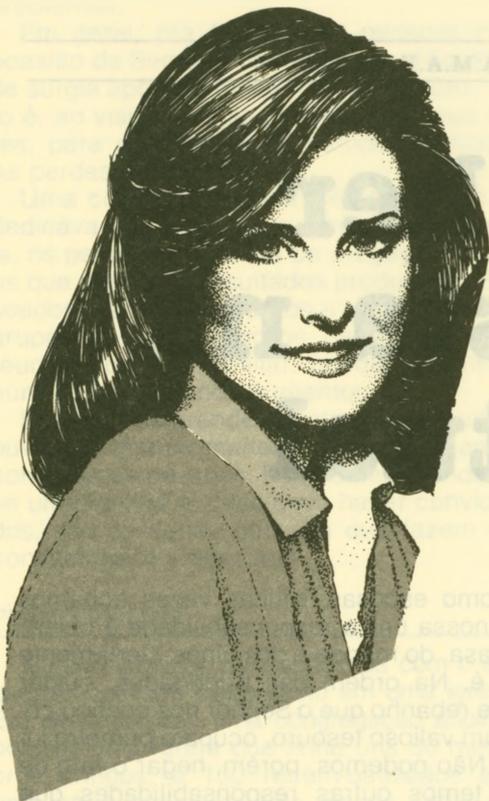
“**O** Senhor tem uma obra para as mulheres da mesma maneira que para os homens... As mulheres que têm no coração a obra de Deus, podem fazer uma boa obra no distrito em que residem. Cristo fala nas mulheres que O ajudavam no apresentar a verdade a outros, e também Paulo se refere às mulheres que trabalharam com ele no evangelho.” — *Evangelismo*, págs. 464 e 465.

Como esposas, muitas vezes achamos que nossa única responsabilidade é cuidar da casa, do marido e dos filhos. Certamente que é. Na ordem das prioridades, cuidar deste rebanho que o Senhor nos confiou como um valioso tesouro, ocupa o primeiro lugar. Não podemos, porém, negar o fato de que temos outras responsabilidades que nos pesam sobre os ombros. Precisamos

ser boas donas-de-casa, boas mães e esposas e boas servas de Deus; do Deus que nos chamou para este santo ministério, dando-nos o privilégio de unir nossas vidas à do pastor das almas. Junto com ele, devemos buscar as ovelhas perdidas.

Nenhuma outra carreira ou profissão exige mais a partilha das responsabilidades com a esposa, do que a do ministério; nem exerce influência mais ampla. Por exemplo: a esposa de um médico não conhece o estado de saúde dos pacientes de seu marido. O professor dá aula a seus alunos, sem levar em conta o que a esposa pensa. Da mesma forma, a esposa do engenheiro nada tem que ver com os edifícios ou pontes que seu marido construa.

Em nossa cultura, é muito necessário que se exerça um ministério conjugal, ou seja, do casal. O Senhor Jesus ordenou que Seus discípulos trabalhassem de dois em dois, a fim de se animarem e se completarem. Que privilégio temos, de tomar parte na obra ao lado do ser que tanto amamos!



ALGUMAS DAS NOSSAS RESPONSABILIDADES CRISTÃS

1. *Fortalecer a fé de nossos filhos.* — Ajudar a fazer com que cresça a espiritualidade de nossos filhos, bem como o preparo para a crise final, individual, e da família. Estamos vivendo nos dias finais da história deste mundo.

"A crise aproxima-se furtivamente de nós... Satanás vê que seu tempo é curto. Ele pôs em ação todas as suas instrumentalidades, para que os homens sejam enganados, iludidos, ocupados e embevecidos até o dia da terminação da graça, quando a porta da misericórdia se fechará para sempre." — *Preparação Para a Crise Final*, pág. 111.

Aproxima-se uma crise de fúria implacável. Estamos preparados para enfrentá-la? Que Deus ajude o Seu povo a despertar, a andar e trabalhar como homens e mulheres que Lhe pertencem, e estão nos limites da Terra prometida.

Não podemos duvidar de que, para realizarmos esta obra, necessitamos do batismo do Espírito Santo e do zelo cuidado da "igreja do lar"; quando esta anda bem, todas as demais coisas terminam bem. Cuidemos do Módulo Semanal em nossas famílias.

"A obra da mãe é solene e importante — moldar o espírito e o caráter dos filhos, prepará-los para serem úteis aqui, e habilitá-los para a vida futura e imortal." — *Idem*, pág. 676.

Eis alguns assuntos importantes que ela não deve esquecer:

- a) Realizar o culto familiar;
- b) Cuidar do nosso exemplo nas palavras e obras;
- c) Estudar o Seminário do Apocalipse em casa;
- d) Proporcionar boa leitura;
- e) Cultivar o bom gosto pela música;
- f) Cuidar para que sua espiritualidade seja uma experiência real com Jesus;
- g) Dedicar tempo para conversar e se recrear com eles;
- h) Respeitar seus direitos e cumprir seus deveres no lar;
- i) Incentivar a leitura do Ano Bíblico;
- j) Respeitar e amar os colegas do ministério.

2. *Partilhar nossa fé com:*

- a) *Vizinhos e parentes.* — "Usai tato e habilidade quando em visita às famílias. Orai com elas e por elas. Levai-lhes a verdade

com grande ternura e amor, e certamente irão compensações. Caso o ministro e sua esposa se possam empenhar juntos nessa obra, *devem fazê-lo.*" — *Idem*, pág. 437.

b) *Famílias.* — "Famílias há que não se poderão alcançar com a verdade da Palavra de Deus, a menos que Seus servos entrem nos respectivos lares e, por zeloso ministério, santificados pelo endosso do Espírito Santo, derribem as barreiras... Anjos de Deus penetram com ele no círculo da família." — *Idem*, págs. 435 e 436.

c) *Cartas.* — Já ouvimos muitos testemunhos de familiares e amigos que se converteram à verdade, este ano, desde que foi iniciado o trabalho do Seminário do Apocalipse.

d) *Literatura, hospitais e orfanatos.* — Deixar revistas e folhetos com os médicos, dentistas e instituições ao passarmos por eles.

e) *Na Igreja.* — Colaborar com as campanhas evangelísticas, distribuição de convites, folhetos, realização de pesquisas, estudos bíblicos, etc.

f) *Cursos de Evangelização Juvenil.* — Quando seu marido — o pastor ou ancião — iniciar uma série de conferências ou realizar o Seminário do Apocalipse, você pode tomar conta de uma classe especial, dedicada a eles. Verá com que rapidez aprendem a manejar a Bíblia. E assimilam as verdades com maior interesse do que os adultos.

g) *Cursos de Evangelismo Infantil "Hora Feliz".* — "Em todo lugar em que se arma uma tenda, devem-se fazer desde o princípio diligentes esforços... As reuniões para crianças devem realizar-se, não meramente para educá-las e entretê-las, mas a fim de que possam converter-se. E isto se dará. Se exercermos fé em Deus, seremos habilitados a mostrar-lhes o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo." — *Idem*, págs. 581 e 582.

Podemos trabalhar também com Escolas Cristãs de Férias, para interessar as crianças e seus familiares de nossas escolas e colégios. Depois, continuar com o Seminário para os pais, etc., ou convidá-los para as conferências.

Empreendamos grandes coisas para Deus. Estamos no ano da evangelização através da Igreja.

3) *Dinamizar a Igreja* com uma força que ainda está adormecida; que tem sido pouco motivada e pouco aproveitada por falta de orientação, de planificação de nossos líderes, ou por negligência de nossa parte.

Saiamos neste verão, partilhando as boas novas com os nossos semelhantes, como fez a samaritana. Lembremo-nos de que os pombos-correio voam alto e a distâncias incriveis, porque têm uma missão a cumprir; ao passo que os pombos do campanário preferem ficar em seus lugares, esperando que alguém os alimente e deles cuide.

QUE MÉTODO DEVEMOS USAR?

O mesmo que Jesus usou quando aqui esteve: do conhecido para o desconhecido. Usemos o método da figura por excelência do Apocalipse — o Cordeiro de Deus; e a dos outros símbolos e profecias: do Cordeiro como Rei (Apoc. 14:10); do Cordeiro como vítima, que nos remiu com o Seu sangue (Apoc. 1:6); etc.

O método da Escola Sabatina. Como fazemos na Escola Sabatina, devemos usar as lições do Seminário do Apocalipse (pode consegui-las em sua própria igreja). Este método de estudo em grupo é mais proveitoso, e os alunos participam mais. O método de perguntas e respostas ajuda a dinamizar o estudo. Contamos com alguns recursos para esse fim:

a) Temos os recursos humanos — Um corpo treinado de milhares de professores de Escola Sabatina e Centros Educativos; esposas de pastores que ensinam sábado após sábado em nossas igrejas, escolas, colégios e instituições, as quais podem dirigir Seminários do Apocalipse dentro e fora da Igreja; todas as irmãs que sentem o desejo de servir ao Senhor.

b) Recursos didáticos — Estão prontas as lições e o manual do professor do Seminário Revelações do Apocalipse. Outros *materiais: flanelógrafo, slides*, tela para retroprojeter, capas, Manuais da Hora Feliz e cassetes.

Vamos pregar a mensagem do terceiro anjo, que manda temer a Deus e dar-Lhe glória "porque vinda é a hora do Seu juízo" (Apoc. 14:7), e porque queremos dizer como João em suas últimas palavras: "Ora vem, Senhor Jesus" (Apoc. 22:20).

“Dai-lhes Vós de Comer”

Palestra pronunciada no Primeiro Congresso Internacional de Nutrição Vegetariana em Washington, D.C.

Gostaria de expressar alguns pensamentos baseados num texto muito conhecido de todos, o qual pode ter aplicação especial para nós hoje, na conclusão desta semana empolgante.

O texto encontra-se em S. Marcos 6. Jesus e Seus discípulos haviam acabado de atravessar o lago para ir a um lugar solitário, a fim de descansar. E a multidão os viu partirem, e muitos O conheceram; e correram para lá, a pé, de todas as cidades, e ali chegaram primeiro do que eles. Jesus, tendo compaixão deles, começou a ensinar-lhes muitas coisas.

Então, nos versos 35 a 37, encontramos estas palavras: “E, como o dia fosse já muito adiantado, os Seus discípulos se aproximaram dEle, e Lhe disseram: O lugar é deserto, e o dia está já muito adiantado. Despede-os, para que vão aos lugares e aldeias circunvizinhas, e comprem pão para si; porque não têm que comer. Ele, porém, respondendo, lhes disse: Dai-lhes vós de comer.”

O DESAFIO

Este é o desafio dos meus comentários hoje. “Dai-lhes vós de comer.” Não quero dizer que, como é sugerido pelo contexto, devamos iniciar programas de distribuição de alimentos, apesar de ser esta uma boa aplicação para o texto em questão. Além da necessidade física do corpo, de receber alimento, a mente e a alma também necessitam de nutrição. É meu propósito, com a frase “dai-lhes vós de comer”, sugerir que devemos compartilhar as mensagens, as in-

formações que estivemos ouvindo durante esta semana. Os que vieram a este congresso são uns poucos privilegiados, da mesma forma que os discípulos, sentados dia após dia aos pés de Jesus por tanto tempo, também o foram. E do mesmo modo como Ele lhes disse então: “Dai-lhes vós de comer”, diz-nos também hoje que devemos dar-lhes de comer.

Pergunto agora: Que quer dizer isso? Que haveis de compartilhar com outros quando deixardes este lugar e voltardes a vossos lares e igrejas? Que lhes dareis vós? Será uma abordagem limitante, proibitiva, com relação às práticas dietéticas vegetarianas; uma abordagem que quase literalmente os afasta, causando aquilo que os discípulos sugeriam que Jesus fizesse, isto é, que mandasse o povo embora? Será essa uma mensagem legislada ou vivida? Dar-lhes-emos uma mensagem que diz: “Você não deveria comer isto”? ou, ainda mais enfaticamente: “Você não pode comer aquilo”? ou será que a mensagem que queremos compartilhar será vivida tão marcantemente, de forma tão atraente em nossas vidas, que isto será visto como sendo desejável?

A ênfase, durante esta semana, foi nutrição, dieta e alimentos. Espero que nos lembremos de que as preocupações dietéticas sejam uma parte da mensagem bastante ampla de saúde, e não a mensagem em si. Além disso, devemos também lembrar-nos de que a mensagem de saúde, como frequentemente a chamamos, seja somente uma parte do Evangelho; não o Evangelho.

O homem não vive de pão, somente. Parece ser um conceito tão facilmente compreendido e tão freqüentemente repetido, que não há necessidade de ser enunciado novamente. Deve, porém, ser repetido, pois, aparentemente, com muita freqüência nos esquecemos de que o reino dos Céus não é comer e beber.

“Dai-lhes vós de comer.” Jesus pôs a responsabilidade diretamente sobre os discípulos. Ele não faria de forma diferente hoje. Temos a responsabilidade de compartilhar mais efetivamente, de forma mais precisa e completa, o conhecimento referente à nutrição e saúde. Há muito tempo a primeira mensagem de saúde nos foi dada. O povo de Israel, então recém-saído do Egito, recebeu instruções segundo as quais deveria dar ouvidos aos mandamentos e, se assim o fizesse, seria abençoado entre todos os outros povos. O Senhor tiraria do meio deles todas as doenças. Leia o desafio em Deuteronômio capítulo 7. A saúde e prosperidade dos israelitas deveriam ser um atrativo para os outros povos, que seriam levados a reconhecer que aqueles princípios para a vida diária foram dados por um Deus de misericórdia e amor. E, além disso, deveriam reconhecer também que poderiam usufruir os mesmos benefícios seguindo aqueles princípios. Zacarias, nos últimos versos do seu oitavo capítulo, mostra o cenário de pessoas de todas as nações, vindo ao povo de Israel, e dizendo: “Iremos convosco, porque temos ouvido que Deus está convosco”.

Como Adventistas do Sétimo Dia, temos tido por muitos anos uma mensagem de saúde. Quando observamos as estatísticas que demonstram que há uma diferença na incidência de várias doenças entre os adventistas e outros grupos de pessoas, sentimos gratificados pelos benefícios do viver sadio. Porventura já paramos alguma vez para pensar que esta diferença pode ser ainda mais significativa se maior número de pessoas entre nós estiver seguindo mais meticulosamente esses princípios no seu viver diário?

UM GRANDE TRABALHO

“Dai-lhes vós de comer.” Que direis a vossas congregações sobre os benefícios do viver saudável? Como haveis de encorajá-las nessas práticas? Que dirá a vossa vida?

Sou professora da Escola Sabatina numa

classe de jovens em nossa Igreja. Ao examinar os conceitos relacionados com as práticas de Daniel sobre assuntos dietéticos, fiquei surpresa com a atitude da maior parte dos membros da classe. Preocupamo-nos, freqüentemente, com a evangelização do mundo que nos rodeia, e esquecemos o que está acontecendo em nosso meio.

Na minha maneira de ver, temos um grande trabalho para fazer entre nossa família, na Igreja. Minha opinião se fortaleceu ao fazer um estudo sobre alimentação de crianças, entre os Adventistas do Sétimo Dia. Descobri que tanto há falta de informação, como informações incorretas. Creio que, à medida que tivermos sucesso nos esforços para educar a própria família, os esforços com os de fora serão mais poderosos e eficazes.

Inúmeras pessoas há, lá fora, que estão famintas. Estão famintas de alimento físico, sim, mas muitos estão também famintos de alimento da mente e da alma. Querem informações corretas e precisas.

Vivemos numa era de alimentos rápidos, a era de máquinas que produzem alimentos processados, pré-cozidos. Vivemos também numa época de informações processadas e pré-embaladas. Qual é a nossa proposta ao levar essa informação à mente dos de fora e, mais precisamente, dos nossos próprios irmãos? Que tipo de alimento, de informação sobre nutrição, podemos dar-lhes? Que precisamos dizer-lhes, que possa beneficiar tanto a sua saúde física como a espiritual?

Devemos lembrar-nos de que a mensagem de saúde nos foi dada para que pudéssemos compreender mais rapidamente assuntos espirituais. É-nos dito que à medida que nos tornarmos mais conhecedores de assuntos sobre saúde, as pessoas terão mais facilidade de aceitar-nos os conhecimentos sobre assuntos espirituais. Por isso, observo que os assuntos que dizem respeito às práticas dietéticas vegetarianas são um ponto comum, através do qual as pessoas envolvidas em questões teológicas, e aquelas que se envolvem com a saúde, podem unir-se num esforço integrado para facilitar o crescimento do corpo, mente e alma. Creio que temos feito muito pouco no sentido de efetuar essa integração entre a medicina e o ministério.

“Dai-lhes vós de comer.” Que quer dizer isto? Pensemos novamente na história relatada em São Marcos, capítulo 6. O verso 42

diz: "E todos comeram e ficaram satisfeitos." Na verdade, ficaram vários cestos cheios de sobras. Nosso Deus não é mesquinho ao conceder as Suas bênçãos a nós; tanto físicas, como mentais e espirituais. Também não deveríamos ser egoístas para com os outros.

São-nos dadas boas informações a respeito de saúde. Temos a responsabilidade de comunicar o conhecimento que temos, de tal forma que aqueles que ouvirem venham a sentir-se satisfeitos. Aquilo que lhes dissermos, o que demonstramos em nossa vida, deve ser bem alicerçado, preciso e prático. Deve ser percebido que, quando Cristo esteve entre os homens, não falava somente sobre teorias. Não se valia de termos complicados. O que disse era eminentemente prático; e assim deve ser também conosco.

Isaias diz: "Por que gastais o dinheiro naquilo que não é pão? e o produto do vosso trabalho naquilo que não pode satisfazer? ouvi-Me atentamente, e comei o que é bom, e a vossa alma se deleite com a gordura." Isa. 55:2.

A palavra gordura é traduzida como abundância. Temos informações tais que, quando transmitidas, podem levar às pessoas o conhecimento de que precisam. Assim, não será mais necessário gastar o dinheiro naquilo que não é pão.

OS DISCÍPULOS ADMIRADOS

Os discípulos ficaram surpresos quando Jesus lhes fez esta sugestão. Afinal, estavam num lugar deserto. Não havia ali por perto nenhum supermercado; nem mesmo onde pudessem conseguir um lanche rápido. Mas constataram, por fim, que tinham cinco pães e dois peixes. Aquilo não era suficiente para alimentar cinco mil homens, sem contar mulheres e crianças.

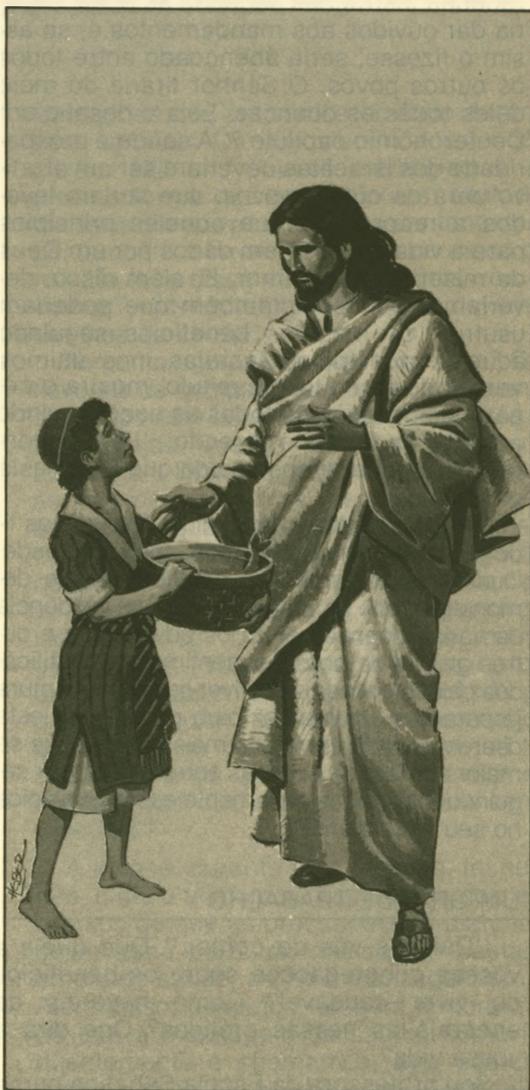
Não somos um grupo grande. Não temos muitos insumos, comparados com a maioria das instituições existentes no mundo hoje. Temos, porém, aquilo que é de maior importância. Isto estabeleceu a diferença naquela colina da Galiléia; e o fará também hoje.

O relato diz que Cristo tomou os cinco pães e os dois peixes e, olhando para o Céu, os abençoou, e foram multiplicados, saciando a todas as pessoas. E, como vimos, abundantemente.

Somente ao sentirmos que temos a bênção de Deus sobre nossos esforços hoje, é que eles obterão sucesso. Os discípulos se

preocuparam com o que não tinham. Cristo considerou o que estava disponível. Podemos ter apenas cinco pães de cevada e dois peixes, do ponto de vista de nossa contribuição ao mundo, mas temos a bênção do nosso Pai, que nos possibilitará a fazer grandes coisas.

Saiamos deste lugar com o compromisso de praticar e transmitir a informação que nos foi dada no campo da nutrição e saúde. Sempre, porém, no contexto de uma mensagem maior, anunciada por Zacarias tempos atrás. E que as pessoas venham, e desejem unir-se a nós, porque vêem os benefícios de um viver saudável, demonstrado em nós como um povo.



O Santuário e o Adventismo do 7º Dia

Sabemos que o povo de Deus é um povo peculiar; especialmente no que se refere às suas crenças e práticas. O que foi dito por Hamã, ao rei Assuero, referente ao antigo povo de Deus, cativo na Pérsia, aplica-se com muita propriedade à Igreja remanescente dos últimos dias, que somos nós, os adventistas do sétimo dia: "Existe um povo cujas leis são diferentes das leis de todos os povos" (Ester 3:8).

De fato, o povo do advento é um povo de práticas e crenças muito peculiares. Um estudo comparado do que crêem as igrejas, revela-nos que nenhuma tem mais pontos de doutrina exclusivos, e menos pontos em comum com as demais, do que a Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Como demonstração disso, considerem-se apenas alguns exemplos, supostamente os principais. Cremos na Bíblia toda; harmonizamos a lei com a graça; fazemos distinção de leis; guardamos o sábado; sustentamos a imortalidade condicional da alma; afirmamos o inferno como uma realidade futura e de duração passageira; somos pré-milenialistas; praticamos os princípios bíblicos de saúde; reivindicamos a possessão do dom profético; e ensinamos a verdade do santuário.

É significativo que justamente algumas dessas crenças distintivas da fé adventista venham amiúde, e com crescente violência, sendo atacadas ultimamente em várias partes do mundo, por pessoas e movimentos tanto de dentro, como de fora da Igreja.

Cite-se, de passagem, o caso recente do Dr. Ford, que agitou a Igreja, ao desviar-se

da interpretação histórica adventista do santuário e de outros assuntos. Alguns pastores viveram o problema na carne, em suas congregações, e a Igreja chegou mesmo a utilizar a disciplina máxima, para impedir que o mal se alastrasse ainda mais.

Em que pese tudo isso, devemos reconhecer que, de certa forma, esses movimentos contestatórios de verdades fundamentais de há muito estabelecidas por Deus através dos pais de nossa fé, trouxeram relevante benefício espiritual a muitos; entre estes, pastores de nossa Igreja. Têm provocado a necessidade de um exame crítico de nossa crença. Levado a um estudo mais consciente e acurado da Bíblia, resultando disso uma fé provada.

Claro que o reconhecimento disto não deve ser encarado como uma insinuação de que se deva desejar o surgimento de novos focos de demolições espirituais. Seu aparecimento com freqüência cada vez maior, acha-se previsto tanto em escritores bíblicos, como nos livros de Ellen White, como veremos a seguir.

ALGUMAS PREDIÇÕES

Predições Bíblicas

a) Nos últimos dias, alguns se desviarão da fé verdadeira, dando ouvidos a espíritos enganadores e a doutrinas de demônios (I Tim. 4:1);

b) Até os escolhidos seriam colocados à prova, pelos terríveis sinais e prodígios operados pelos falsos cristos e falsos profetas (S. Mat. 24:24);

c) Heresias destruidoras, introduzidas dissimuladamente pelos mestres e profetas falsos, infamariam o caminho da verdade. (II São Pedro 2:1 e 2);

d) São Paulo, em suas epístolas, fala ainda da "sabedoria carnal dos sábios deste século"; "da operação do erro" nos que "não receberam o amor da verdade"; fala daqueles que "não suportam a sã doutrina"; dos lobos devoradores do rebanho; das oposições da "falsa ciência", e das "filosofias e vãs sutilezas, segundo a tradição dos homens e segundo os rudimentos deste mundo, e não segundo Cristo".

Assim, mediante as citações e expressões bíblicas neo-testamentárias mencionadas, predisse Deus a obra e a influência daqueles que, nos últimos dias, iriam negar, combater e tentar remover os pilares da verdade.

Do Espírito de Profecia

De declarações feitas pela serva do Senhor, sobre o ponto em consideração, extraí as seguintes predições: Uma "obra de apostasia" terá lugar; haverá "uma confusão de fé"; "será deturpada uma verdade após outra"; "serão removidos... os marcos (da verdade)"; e "far-se-á uma tentativa para demolir as colunas de nossa fé".

Em outra parte, ela afirma, referindo-se a uma visão que tivera: "Os fundamentos de nossa fé estavam sendo retirados, pilar por pilar. Nossa fé nada teria sobre que se apoiar — o santuário estava eliminado, a expiação estava descartada. ... Teorias sedutoras estão sendo ensinadas de tal modo que não as reconheceremos a menos que tenhamos um claro discernimento espiritual." — *Meditações Matinais*, 1983, pág. 146.

E mais estas citações: "Os homens tentarão introduzir novas teorias e tentarão provar que essas teorias são escriturísticas, conquanto sejam errôneas, as quais, se acharem um lugar entre nós, solaparão a fé na verdade. Não, não; não devemos desviar-nos da plataforma da verdade em que fomos estabelecidos." — *Idem*, pág. 193.

"O inimigo introduzirá doutrinas falsas, tais como a de que não existe um santuário. Este é um dos pontos em que alguns se apartarão da fé." — *Evangelismo*, pág. 224.

PILAR ESSENCIAL DO ADVENTISMO

As inspiradas declarações precedentes trazem, subentendido, o fato de que não se

pode encarecer demasiadamente o caráter vital e de extrema importância, da doutrina do santuário para a fé adventista.

Por ser um ensinamento exclusivo da Igreja Adventista, e praticamente a única doutrina que não temos em comum com nenhum outro grupo religioso, exceto os "reformistas", não é o santuário um ensinamento estranho, desvirtuado e indefensável; nem tão pouco, como pretendem alguns, um simples expediente para justificar o episódio do desapontamento de 1844.

Ao invés de ser um desvio da fé cristã histórica, o ensino do santuário é a conclusão lógica e a inevitável consumação dessa fé. É uma verdade presente, uma verdade para os últimos dias; uma mensagem oportuna para este tempo, confiada ao povo diante do qual se desdobrou — o povo do advento.

Nem a igreja cristã primitiva, nem a Reforma, ensinou esta verdade. Só pouco mais de quatrocentos anos depois, é que o juízo, na fase final da mediação de Cristo, teve início no Céu, e Deus então suscitou um movimento para proclamar aos habitantes da Terra a vital e solene mensagem do santuário.

Cabe-nos, portanto, como igreja remanescente da profecia, o privilégio e a responsabilidade de ensinar esta verdade presente; e isto, dentro do contexto das três mensagens angélicas de Apocalipse 14.

ESSÊNCIA DO ADVENTISMO

Mas, que significa a doutrina do santuário para a Igreja Adventista do Sétimo Dia? Froom responde: "A verdade do santuário é a essência do adventismo e tudo abrange. Qualquer enfraquecimento, negação ou supressão da verdade do santuário é questão séria, mesmo crucial. Qualquer desvio ou abandono dela, fere o coração do adventismo, sendo um desafio à sua própria integridade" (*O Ministério Adventista*, julho/agosto, 1971, pág. 13).

Sim, a verdade do santuário é indubitavelmente o ponto cardinal do sistema doutrinário adventista. Diz Ellen White: "A luz proveniente do santuário iluminou o passado, o presente e o futuro" (*O Conflito dos Séculos*, pág. 422).

a) *Iluminou o passado.* — A compreensão, por parte dos pioneiros deste movimento, da doutrina do santuário, possibilitou a vinda do evangelho nos ritos e servi-

ços do santuário típico ou mosaico, prefiguração do sacrifício e obra de Cristo;

b) *Iluminou o presente.* — O entendimento da doutrina do santuário foi a chave que esclareceu o mistério da decepção de 1844, e lançou luz sobre pontos básicos de nossa fé, e verdades essenciais da Bíblia. Em outras palavras, o santuário “revelou um conjunto completo de verdades ligadas harmoniosamente entre si” (*O Conflito dos Séculos*, pág. 422).

Que verdades? Da distinção de leis, lei de Deus, sábado, expiação, mediação, justificação, santificação, segunda vinda de Cristo, recompensa dos justos e dos ímpios e a destruição total e final do mal.

No dia 03 de abril de 1847, a serva do Senhor teve uma visão do santíssimo, no templo do Céu. Contemplou a arca aberta e, dentro dela, as tábuas da lei. Um halo especial de luz incidia sobre o quarto mandamento. A partir desse momento, ficou claro para os pioneiros, que a aceitação da verdade do santuário envolvia o reconhecimento dos requisitos da lei de Deus, e a obrigatoriedade do sábado do quarto mandamento.

Visões de Ellen White, posteriores à descoberta do santuário, vieram mostrar a dimensão escatológica do conflito que se desenvolveria em torno da questão do verdadeiro sábado, trazendo o entendimento da mensagem do terceiro anjo de Apocalipse 14:9 a 13. Até esse momento, não se havia visto o sábado sob esse ângulo.

Pelo que acabamos de ver, percebe-se facilmente que, sem a doutrina do santuário, perderíamos nossa identidade como um povo peculiar. Ademais, careceríamos de base, como movimento profético que somos, e ficaríamos destituídos do sentido de missão e, conseqüentemente, sem razão de existir, como bem observa Froom: “Se não existe santuário no Céu, e nele não há operado um grande sumo sacerdote, e se já não existe mensagem da hora do juízo a ser por ordem divina pregada atualmente, então não há lugar para nós no mundo religioso, nem missão e mensagem denominacionais distintas, nem desculpas para ficarmos como entidade eclesiástica separada” (*O Ministério Adventista*, julho/agosto 1971, pág. 13).

c) *O Santuário iluminou também o futuro.* — Quando o livro da profecia de Daniel foi aberto no tempo do fim, houve um despertamento mundial de pessoas em torno de solenes eventos a ocorrerem brevemente

— o juízo, a volta de Cristo e o estabelecimento do reino de Deus. Sincera, mas equivocadamente, Miller e seus companheiros, nos Estados Unidos, entenderam que “a purificação do santuário” de Daniel 8:14, que se daria a 22 de outubro de 1844, segundo a explanação de Daniel 9:23 a 27, seria a volta de Cristo à Terra, trazendo o juízo de fogo.

A data passou, suas expectativas não se cumpriram, e o grupo se esfacelou, ficando um resto, que manteve uma atitude correta e equilibrada para com seu envolvimento no movimento aparentemente fracassado.

Na manhã seguinte ao dia da decepção, Hirão Edson teve a sua famosa visão do campo de milho, em que lhe foi dada uma espécie de intuição acerca do que realmente ocorrera no dia aziago. A partir daquele princípio, Hann (um médico) e Crosier (professor) começaram a encabeçar estudos com vistas ao desvendamento do mistério da desilusão experimentada.

Estudando os livros bíblicos de Levítico, Êxodo, Apocalipse e, especialmente, de Hebreus, os pioneiros notaram a existência inequívoca de um santuário no Céu. Perceberam que esse santuário não era o próprio Céu, mas estava no Céu, e fora o modelo dado por Deus a Moisés para a edificação do santuário terrestre (Êxodo 25:8, 9 e 40; Heb. 8:5).

Descoberta a relação entre os dois santuários — o celestial e o mosaico — estava estabelecido o princípio de correlação tipo-antitipo, sombra-objeto, figura-realidade. O santuário terrestre, realidade visível, apontava para o celestial, realidade invisível (Heb. 8:1 a 5; 9:9, 23 e 24).

O santuário do novo concerto era o grande original; o do velho concerto, a cópia; o primeiro estava no Céu, e o segundo estava na Terra; este, era construído pelo homem; aquele, fundado por Deus. Em um, oficiavam sacerdotes terrestres da ordem levítica; no outro, Jesus, ministro segundo a ordem de Melquisedeque, isto é, com base na excelência de Seu caráter, méritos e atribuições.

Atentando os pioneiros para Hebreus 9:11, onde se diz do santuário celestial em relação ao terrestre, que era “maior e mais perfeito”, compreenderam que “o esplendor sem-par do tabernáculo terrestre, refletia à vista humana as glórias do templo celestial em que Cristo, nosso precursor, ministrava por nós, perante o trono de Deus. A morada do Rei dos reis em que milhares de

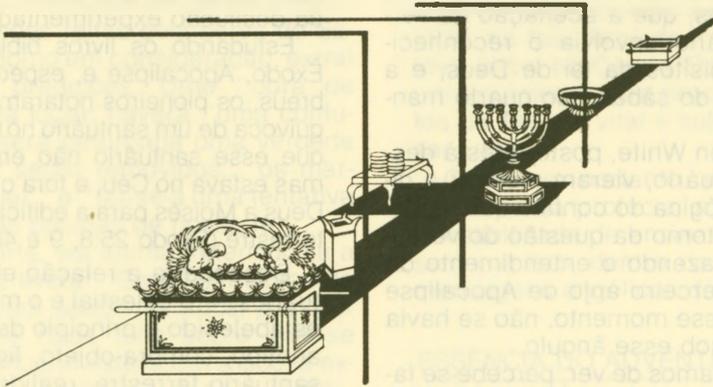
milhares O servem, e milhões de milhões estão em pé diante dEle (Daniel 7:10), sim aquele templo, repleto da glória do eterno trono, onde serafins, seus resplandecentes guardas, velam a face em adoração — não poderia encontrar na estrutura mais magnífica que hajam erigido mãos humanas, senão pálido reflexo de sua imensidade e glória. Contudo, importantes verdades relativas ao santuário celestial e à grande obra ali levada a efeito pela redenção do homem, eram ensinadas pelo santuário terrestre e seu culto" (*O Conflito dos Séculos*, 25.ª edição, pág. 414).

MAIS EVIDÊNCIAS

Abundantes e concretas evidências da realidade do santuário do Céu, encontraram

ainda os primeiros adventistas do sétimo dia, nas visões que foram dadas a João, do templo celestial. Ele viu "sete lâmpadas de fogo que diante de Deus ardiam" (Apoc. 4:5); viu "um anjo tendo um incensário de ouro; e foy-lhe dado muito incenso, para o pôr, com as orações de todos os santos, sobre o altar de ouro, que está diante do trono" (Apoc. 8:3); e, quando "abriu-se no Céu o templo de Deus" (Apoc. 11:19), e João olhou para dentro do véu interior, ao lugar santíssimo, viu ali "a arca do Seu concerto", representada pelo receptáculo onde se guardava a lei no santuário terrestre.

Dessa forma, ficou estabelecido de vez esse fundamental pilar do sistema de verdades de Deus, para a humanidade carente de luz e de salvação.



D. BRENT SANDY — Prof.-Associado de Línguas Clássicas do Seminário Teológico Grace

Arqueologia do Novo Testamento

Foi somente nas duas últimas décadas que os arqueólogos da Palestina começaram a dedicar a devida atenção às ruínas

do período do Novo Testamento. Como disciplina científica cautelosa, a Arqueologia já vem atuando na Palestina por cerca de três

quartos de século, e contribuiu muito para a pesquisa histórica. Mesmo assim, enquanto os maiores líderes do século XX em arqueologia bíblica estiveram interessados quase que exclusivamente em ruínas do Antigo Testamento, o período helenístico e o seguinte foram rapidamente passados por alto. Interesses mais amplos, porém, trouxeram à superfície — e com métodos mais sofisticados e mais precisos da arqueologia recente — cada peça da antiguidade agora estudada para reconstituir tudo o que for possível sobre a história e a cultura do povo. Assim, torna-se mais rapidamente disponível a evidência necessária para analisar o período do Novo Testamento.

Acha-se também em andamento uma mudança nos estudos do Novo Testamento, a qual estimula o trabalho do arqueólogo. Era tendência natural entre os estudiosos do Novo Testamento, a tentativa de entendê-lo do ponto de vista teológico, sem a devida consideração para com o cenário histórico, geográfico, literário e cultural. Em muitos círculos, contudo, é evidente uma nova consciência de que o contexto histórico, em muitos sentidos sugerido pelos autores do Novo Testamento, é realmente um elemento importante na compreensão adequada do texto. Significa isto que é cada vez maior a necessidade de informação por parte da arqueologia do Novo Testamento e de outros estudos do ambiente.

O Novo Testamento requer o exame de diversas especialidades e antiguidades espalhadas; não se detém apenas em uma raça de pessoas ou em uma área específica do mundo. É, antes, a história de um movimento universal, e deve conter partes do Oriente Próximo e muito do mundo grego e romano, desde a Galiléia e da Judéia até Qumran e Decápolis; desde Tiro e Cesaréia até Gaza e Egito; desde Antioquia na Síria a muitas cidades da Ásia Menor; de Atenas, Corinto e Macedônia à capital do Império, Roma. Deve também conter uma variedade de evidências — os escombros de cidades ocupadas, restos humanos, sinagogas, rolos, papiros e moedas. A arqueologia do Novo Testamento, pois, tem a tendência de ser fragmentária, quando peneirada de uma grande quantidade de dados de formas diversas, provenientes da localização de números e da representação de culturas variadas.

Felizmente, alguns livros recentes estão preenchendo a lacuna de nosso limitado conhecimento. Dois livros escritos por Jack

Finegan, apresentam uma descrição pormenorizada de lugares do Novo Testamento. São eles: *The Archaeology of the New Testament: The Life of Jesus and the Beginning of the Early Church* (Princeton, 1969) e *The Archaeology of the New Testament: The Mediterranean World of the Early Christian Apostles* (Westview, 1981). Um livro de Eric Meyers e James Strange, apresenta alguns vislumbres da Galiléia e da Judéia. Intitula-se: *Archaeology, the Rabbin, and Early Christianity* (Abingdon, 1981). Ele mostra que os dados arqueológicos em favor do ministério de Jesus e Seus discípulos estão mudando algumas idéias acerca da mistura do judaísmo tradicional com a cultura grega e a romana. Dois livros escritos por Edwin Wamauchi: *The Stones and the Scriptures: An Introduction to Biblical Archaeology* (Baker, 1972) e *The Archaeology of New Testament Cities in Western Asia Minor* (Baker, 1980), fornecem informação significativa sobre como a arqueologia confirma o Novo Testamento, sobre os resultados das escavações em Qumran e sobre a história e a arqueologia e postos missionários avançados na Ásia Menor.

Embora mencionada com freqüência no Novo Testamento, Nazaré não era citada por Josefo ou qualquer outra fonte literária de antes do terceiro século A.D. por isso, uma inscrição encontrada em escavações feitas em Cesaréia, que menciona a cidade de Nazaré, é um testemunho em favor da cidade. Parcialmente escavada agora, está claro que Nazaré era uma modesta vila, na maior parte de agricultores, e provavelmente de habitantes judeus. Não obstante, ela não se achava isolada, pois estava próxima de uma das mais movimentadas rotas de comércio da Palestina, a Via Maris. Embora procedesse de uma vila sem nome do país, Jesus estava bem relacionado com a vida de todas as classes da humanidade.

Cafarnaum, que Jesus transformou numa espécie de centro de operações de Seu ministério público, era um importante centro comercial; sua população poderá ter atingido quase quinze mil pessoas. A maior parte da cidade era composta de casas de um pavimento, com quadras compostas de quatro casas, cada uma das quais com um grupo de compartimentos em volta de um pátio central. Anzóis encontrados embaixo do soalho e um abrigo no Mar da Galiléia, confirmam que se tratava de um centro de pescaria. Foi perto dali que Cristo chamou os

pescadores. Numerosos achados sugerem que os habitantes eram muito prósperos e viviam confortavelmente. A cidade tinha altos oficiais nas fileiras do governo, um centurião romano e até um cobrador de impostos (Mateus). Uma importante escavação de igreja ali foi efetuada diretamente sobre uma casa do primeiro século que, a julgar pelas decorações cristãs e formato da igreja, era um lugar bastante sagrado para os primeiros cristãos; parece que eles reverenciavam aquele lugar como sendo o da casa de Pedro.

A escavação de outros sítios ao redor da Galiléia, com suas sinagogas e objetos religiosos judaicos, sugere que em especial a Alta Galiléia foi densamente habitada pelos judeus. A Baixa Galiléia, contudo, foi mais influenciada pela urbanização da cultura gentílica, com um ar cosmopolita mais saliente e mais pagão.

Dominando a paisagem da Jerusalém do Novo Testamento estava o imponente Segundo Templo e o monte sobre o qual ele estava construído. Escavações recentes da área que circunda a elevação do templo, revelaram algo do esplendor da construção do templo de Herodes; paredes maciças, com desenhos geométricos e florais esculpido na pedra, uma monumental escada de pedras, ruas largas, pontes maciças, etc., tudo fala da riqueza e prosperidade do reino de Herodes. Outra estrutura impressionante, construída por Herodes, foi seu palácio, que cobria uma área de cerca de 6 mil metros quadrados. Literalmente, Herodes tornou Jerusalém o local de espetáculos do Oriente. Quão triste é que o povo dessa cidade admirável se tenha impressionado tão pouco com a pessoa mais importante que já lhe embelezou os monumentos! Eles trocaram o Rei dos reis por outro estrangeiro insignificante de uma área rural sem brilho.

Embora Herodes seja bem conhecido por suas práticas pagãs (e.g., os templos que ele construiu para o imperador romano), as escavações de sua fortaleza não revelam indício de culto pagão. O Herodium (perto de Belém) e Massada (perto do Mar Morto) não produziram nenhum objeto de culto pagão; ao contrário, Massada tem até uma sinagoga. Talvez Herodes fosse um judeu praticante.

O achado de algumas das moedas cunhadas por Pilatos mostra que o dinheiro que os judeus eram obrigados a usar enquanto ele governava, era particularmente ofen-

sivo. O governo romano tinha em mente o valor da propaganda das moedas, mas preferia também não ofender o povo com os símbolos nelas estampados. Pilatos, contudo, foi contra essa prudência e fez uma forma de cobre com gravuras dos objetos de culto da adoração ao imperador. Embora a história de Cristo e o tributo envolvessem uma moeda menos comum, um dinheiro de prata que ostentava o retrato do imperador, os judeus realizavam os negócios diários com moedas ofensivas como essas; este dinheiro era para eles uma forma de idolatria.

Foram encontrados recentemente em Jerusalém os primeiros restos mortais de uma pessoa que havia sido crucificada. Um único prego de ferro havia atravessado ambos os tornozelos, um colocado sobre o outro; os ossos da perna estavam esmiuçados; os braços haviam sido traspassados com cravos nos antebraços, em lugar de o serem nas palmas das mãos. É possível que tenha sido precisamente esta a maneira em que Cristo foi crucificado, pois a palavra usada para mão, no original, designa também o antebraço inferior.

Muitos exemplos de descobertas arqueológicas podem ser citados, para a Galiléia e a Judéia, bem como outras partes do mundo do Novo Testamento. É claro que muito se poderá aprender da análise científica das ruínas do período do Novo Testamento. Não que cada pouquinho de dados vá ter relevância na compreensão do Novo Testamento, nem que resulte em maiores chances na interpretação; a arqueologia do Novo Testamento, contudo, confirma a veracidade do registro, e proporciona uma montagem para as explicações, e aumenta nossa compreensão da mensagem dada por Deus.



A Reforma Pró-Saúde

Criam os gregos que era uma honra morrer jovem; procuravam, porém, adiar esse acontecimento tanto quanto possível. A longevidade sempre foi desejada através da História. Cortez, antigo navegador espanhol, percorreu os mares nunca dantes navegados, em busca da "fonte da Juventude". O desejo de descobrir o segredo da saúde intensificou-se no homem, quando este experimentou o surgimento das doenças cardíacas, do câncer, dos ataques de paralisia, do diabetes e dos acidentes. Os exploradores do século dezoito levaram a pesquisa até Hunza no Paquistão Ocidental, às regiões montanhosas da Geórgia do U.S.S.R. e às planícies vilcabama do Equador.

Os chefes desses lugares exóticos forneceram muitos segredos de sua vida longa, mas as pesquisas científicas os abandonaram como mitos. Os registros de nascimento e morte inexistem ou não existentes, associados aos diagnósticos incorretos e às histórias médicas dessas áreas, tornaram impossível provar as pretensões de longevidade.

Contudo, os incansáveis cientistas não desistiram de sua pesquisa em favor da ampliação da qualidade e da quantidade da vida. Aquilo com que sonhara outrora o homem antigo — os segredos da juventude prolongada — não foi encontrado em uma fonte ou no alto de uma montanha; foi descoberto numa denominação protestante relativamente pequena de seis milhões de membros — os adventistas do sétimo dia.

Desde o começo de sua organização, os adventistas têm considerado uma responsabilidade sua, desenvolver e preservar o corpo e a mente, a fim de servirem ao homem e a Deus. Cem anos antes de a Academia Nacional de Ciências (dos Estados Unidos) prescrever as quantidades dietéticas de vitaminas e sais minerais — na verdade, muito antes mesmo que fossem descobertas — os pioneiros da igreja adventista do

sétimo dia já estavam escrevendo e fazendo palestras sobre as virtudes do pão integral e dos cereais, das frutas e verduras frescas, e da eliminação, do cardápio, da carne bovina, peixe e aves.

Logo cedo, os adventistas começaram a produzir granola, alimentos à base de fibra de trigo e substitutos da carne feitos de nozes e grãos. Companhias de alimentos continuam produzindo substitutos da carne e outros produtos alimentícios naturais. Desde cedo, os adventistas se vieram envolvendo também com campanhas contra álcool e fumo, no século XIX e no XX, e ainda o estão.

Algumas vezes foram considerados fanáticos. Por vezes eram chamados de papa-verdura. Os análogos da carne eram taxados de vaca-de-borracha. As crianças eram ridicularizadas por darem preferência a sanduíches de pão integral — considerados alimento de gente pobre!

A geração atual talvez não saiba que menos de 25 anos atrás, a maioria dos médicos e nutricionistas profissionais zombavam da idéia de uma alimentação balanceada sem carne. A alimentação vegetariana dos adventistas percorreu um longo caminho nos últimos 25 anos. Para gáudio dos adventistas e demais pessoas, a pesquisa em curso quase já silenciou os críticos, bem como os cépticos. O estilo de vida adventista está-se tornando o rumo popular a ser seguido.

RESPEITABILIDADE

O regime dietético adventista esteve consistando respeitabilidade desde 1958, quando os cientistas começaram a estudar os registros do estilo de vida, enfermidades, história e morte dos adventistas do sétimo dia. Até agora, mais de seis milhões de dólares em subsídios, provenientes do Instituto Nacional do Câncer e do Instituto Nacional do Coração, Sangue e Pulmões, já custearam estes projetos de pesquisa.

O Dr. Roland Phillips, chefe da equipe de pesquisa da Universidade de Loma Linda, e seus colegas, estão pesquisando os segredos que expliquem por que os adventistas da Califórnia vivem de três a sete anos mais do que a média dos cidadãos dos Estados Unidos.

Quando comparados com os da população em geral, os registros de morte de adventistas apresentam cerca da metade dos índices de morte.

Quando começaram a observar o estado de saúde dos adventistas do sétimo dia, os pesquisadores médicos quiseram saber que aspectos específicos de seu estilo de vida lhes dava vantagem.

A maioria das autoridades concordará em que a escolha número um, feita pelo homem moderno, que produz mais enfermidades degenerativas e mortes prematuras, é o uso do fumo. Já em 1848, os primeiros adventistas proclamavam que: "O fumo é um veneno lento, insidioso, mas por demais maligno. Seja qual for a forma em que for usado, atua na constrição; é o mais perigoso, porque seu efeito é lento, e a princípio por assim dizer imperceptível." — *A Ciência do Bom Viver*, 2ª edição, pág. 122.

Esta subpopulação adventista apresenta um grupo especial de pessoas para estudo. Eles representam um grande grupo de não fumantes. As porcentagens seguintes, relativas aos adventistas, são comparadas a 100 por cento com a população em geral.

O FUMO E AS DOENÇAS FATAIS

| | |
|-----------------------------|-----|
| Câncer do pulmão | 21% |
| Da boca, garganta e laringe | 2% |
| Bronquite e enfisema | 20% |
| Câncer da bexiga | 28% |

Este estudo mostra, por exemplo, que para cada 100 pessoas que morrem de câncer do pulmão entre a população em geral, só 21 adventistas morrem da mesma enfermidade.

Independentemente da forma em que é usado — cigarro, cachimbo, mascado ou como rapé — o fumo aumenta o risco das doenças.

Há mais de 125 anos, os adventistas colocaram o álcool na lista dos artigos impróprios para a saúde. "Todos os anos se consomem milhões e milhões de litros de bebidas intoxicantes. Milhões e milhões de cruzados são gastos na compra da miséria, pobreza, enfer-

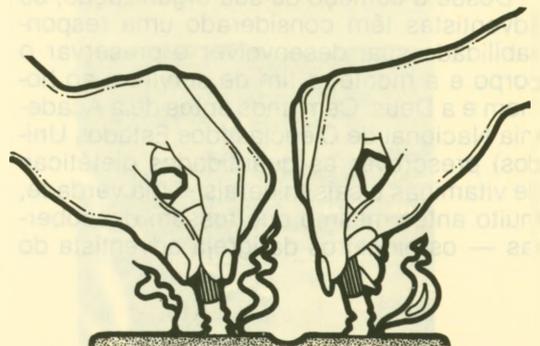
midade, degradação, concupiscência, crime e morte." — *A Ciência do Bom Viver*, pág. 130, 2ª edição. Por causa dessa condenação, os adventistas levam vantagem clara também, quando ela é relacionada com o álcool e as doenças e mortes. Por exemplo, eles têm apenas cerca de 11% das cirroses fatais do fígado, uma das maiores conseqüências da ingestão de álcool.

| | |
|-------------------|-----|
| Câncer do esôfago | 34% |
| Cirrose do fígado | 11% |

Estes dados estatísticos referentes a fumo e álcool, relacionados com mortes, não refletem a vantagem completa da abstinência, uma vez que 50% dos membros da igreja são conversos que não foram necessariamente abstêmios a vida inteira. Um ou dois por cento dos membros continuam a usar fumo, enquanto cerca de dez por cento dos membros usam álcool. Os verdadeiros benefícios da abstinência devem ser ainda maiores.

Num artigo escrito em *World Health*, de setembro e outubro de 1981, Richard Peto considerou que 30% dos cânceres estão relacionados com o fumo, e que 3% têm relação com o álcool. Estes deixam ainda uma grande porcentagem da gênese do câncer para outras causas. A alimentação estava implicada em 35% dos casos de câncer. Em muitas outras categorias de doenças fatais, os adventistas têm bem mais sorte do que seus parceiros não adventistas. (Estatísticas fornecidas por uma brochura preparada pelo autor de *Adventist Health Study*, Roland Phillips.)

Por exemplo, para cada 100 pessoas que morrem de enfermidades das coronárias entre a população em geral, morrem apenas 46 adventistas — menos da metade do número. Os outros algarismos indicam a enorme vantagem que os adventistas levam sobre os não adventistas.



| | |
|----------------------------|-----|
| Doenças das coronárias | 46% |
| Diabetes | 45% |
| Câncer do Intestino grosso | 53% |
| Câncer da próstata | 87% |
| Câncer do seio | 90% |
| Câncer dos ovários | 61% |
| Câncer do útero | 54% |
| Leucemia | 71% |
| Todos os cânceres | 61% |

(* Os dados são para homens e mulheres acima de 35 anos de idade, entre 1958 e 1965. Tirados de uma brochura — *Adventist Health Study* — da Universidade de Loma Linda e de um artigo escrito por Roland Phillips: "A Mortalidade Entre os Adventistas, Relacionada com Hábitos Alimentares e Estilo de Vida".)

A probabilidade de estes índices ocorrerem por acaso são menos de 0,05%. Em outras palavras, em 95 vezes em 100, eles são exatos.

Depois do álcool e do fumo, há outras escolhas de estilo de vida — especialmente na área dos alimentos — que se relacionam com estas doenças temidas. O Dr. John Scharffenberg diz em seu livro *The Problems with Meat*: "Depois do fumo, a carne é o único maior perigo para a saúde, no que tange à diminuição da expectativa de vida, decorrente de arteriosclerose, câncer e morte prematura."

Embora o regime vegetariano seja recomendado pela igreja, somente cerca de 50% dos membros o seguem. Vinte e cinco por cento destes foram sempre vegetarianos e os outros vinte e cinco por cento são conversos à igreja e ao vegetarianismo.

A população adventista compõe uma subpopulação ideal para estudo, por causa da grande multiplicidade de adesões a esta recomendação.

Acredita-se agora que o consumo da carne está ** realmente associado* com as enfermidades isquêmicas fatais do coração nos homens e nas mulheres. O *Adventist Health Study* é o primeiro a mostrar certo grau de relação responsável, como ficou demonstrado neste gráfico. Os homens moços que comem carne uma ou mais vezes por dia, comparados com um vegetariano, aumentam em seis vezes seu risco relativo de doenças cardíacas.

* Uma frequência maior do que seria previsível com base na casualidade.

O USO DA CARNE E AS DOENÇAS FATAIS DAS CORONÁRIAS EM HOMENS COM 45-54 ANOS DE IDADE

| Vezes por Semana | Risco Relativo |
|------------------|----------------|
| Menos de 1 | 1,00 |
| 1 a 2 | 4,41 |
| 3 a 5 | 2,61 |
| 6 ou mais vezes | 5,89 |

Quanto maior a *freqüência* com que a pessoa come carne cada semana, tanto maior o risco de morrer de ataques fatais do coração. O risco não está *relacionado* apenas com o número de *vezes por semana*, entre os homens; está também realmente associado com o número de anos durante os quais a pessoa come carne, como foi demonstrado neste gráfico. Como se pode ver, há uma progressão e um aumento sistemático no risco de doenças isquêmicas fatais do coração. Quanto mais tempo a pessoa come carne e demora a tornar-se vegetariana, tanto maior o risco de ataques cardíacos fatais. Este estudo sugere claramente que pode haver uma relação de causa e efeito entre o consumo de carne e os ataques cardíacos fatais, para as pessoas muito dependentes desse hábito alimentar, que levam muito tempo para tirar a carne do regime alimentar, como indica o quadro seguinte:

IDADE DE TORNAR-SE VEGETARIANO E AS DOENÇAS CORONARIANAS FATAIS

| Idade (Só homens) | Risco Relativo |
|-------------------|----------------|
| Menos de 18 | 1,0 |
| 18-29 | 1,25 |
| 30-39 | 1,37 |
| 40-49 | 1,58 |
| 50-59 | 1,97 |
| 60-69 | 2,20 |
| (* Idem) | |

Em outros estudos científicos, as gorduras saturadas, o colesterol derivado do consumo da carne de boi e de porco, e da gordura saturada dos derivados do leite; as gorduras saturadas dos vegetais, e os níveis elevados do colesterol decorrente do uso do café e do fumo; e a obesidade, foram implicados como causas que contribuem para as doenças cardíacas.

Depois da fumaça produzida pelo fumo, a

carne é o alimento mais significativo, associado às enfermidades isquêmicas fatais do coração, o assassino número um. Quanto mais tempo leva a pessoa comendo carne, tanto maior o risco. Isto agora é questão número um contra a carne.

A CARNE E A PRESSÃO SANGUÍNEA

Em outro estudo comparado, dos adventistas do sétimo dia e os mórmons que comem carne, descobriu-se que aqueles que comem carne têm pressão sanguínea alta. Nenhuma das outras características de estilo de vida deu aos adventistas que comem carne qualquer vantagem em pressão sanguínea.

Os vegetarianos eram 5-8 pontos mais baixo, tanto para os movimentos sistólicos como para os diastólicos, sobre os mórmons ou adventistas que comem carne.

O USO DA CARNE E A PRESSÃO SANGUÍNEA

| Grupo | Sistólico | Diastólico |
|-------------------------|-----------|------------|
| Vegetarianos ASD | 114 | 66 |
| ASD que comem carne | 122 | 72 |
| Mórmons que comem carne | 122 | 73 |
| Diferença | + 8 | + 5-6 |

(* Journal of Hypertension, nº 1, págs. 65-71, 1983.)

Crê-se que a proteína e a gordura animal são responsáveis pelo aumento da pressão sanguínea. Diferenças bem semelhantes foram encontradas no oeste da Austrália, entre ASD vegetarianos e não vegetarianos que usavam carne. (*American Journal of Epidemiology*, vol. 105, 1977.) Este é o ponto número dois; e continua.

O DIABETES E O CONSUMO DE CARNE

Uma das descobertas mais surpreendentes, no presente estudo, foi a relação do consumo de carne para com a morte por diabetes. Isto motiva a possibilidade de que a alimentação vegetariana reduza o risco do desenvolvimento de diabetes. O uso diário de carne produz quatro vezes mais o risco de morte por diabetes, do que a alimentação vegetariana.

O USO DA CARNE E O DIABETES NA MORTE

| Dias por Semana (Só homens) | Risco relativo |
|-----------------------------|----------------|
| Menos de 1 | 1.0 |
| 1 a 2 | 1.4 |
| 3 a 5 | 1.4 |
| + de 6 | 3.8 |

Em outra pesquisa, um regime alimentar rico em fibras e carboidratos complexos, obtidos de cereais, legumes, frutas e verduras parece ajudar a regular o desequilíbrio da glicose e da insulina dos diabéticos, quando estes diminuem o uso do álcool, do café e das bebidas suaves.

Esta associação entre diabetes e o consumo de carne, leva o cálculo contra a carne para o número três.

Ao lado do câncer do pulmão, o câncer da próstata é a segunda causa principal de morte por câncer no homem, e também ela está associada ao consumo de carne, conforme indicaria o demonstrativo seguinte.

RISCO RELATIVO DE CÂNCER FATAL DA PRÓSTATA

| Alimento | Menos de 1 Dia/Semana | 1-2 dias | 3+ Dias |
|----------------|-----------------------|----------|---------|
| Carnes ou aves | 1.0 | 1.1 | 1.4 |

O câncer da próstata está associado também com o uso de três outros alimentos de origem animal:

| | | | |
|--------|-----|-----|-----|
| Leite | 1.0 | 1.8 | 2.4 |
| Queijo | 1.0 | 1.4 | 1.5 |
| Ovos | 1.0 | 1.3 | 1.6 |

(*American Journal of Epidemiology*, 19 de agosto de 1984, vol. 120-2, págs. 224-250.)

O risco relativo de câncer fatal da próstata aumenta até atingir as maiores proporções quando todos os quatro produtos animais compreendem uma parte da alimentação, em comparação com apenas um deles por vez. Os homens que consomem todos

os quatro produtos animais, têm um risco relativo de 3.6 — três vezes e meia maior do que os vegetarianos. Crê-se que a gordura e a proteína animal sejam a contribuição responsável pela causa do câncer da próstata.

Esta relação de reação à quantidade, entre o uso de produtos animais e o câncer fatal da próstata, apresenta convincente evidência quanto à **correlação entre o consumo de carne e o câncer fatal da próstata.*

CÂNCER DO SEIO

Uma das doenças mais temidas pelas mulheres, do que o câncer do pulmão, é o câncer do seio. E até bem pouco tempo, era o câncer assassino número um entre as mulheres. Atualmente está quase se igualando com o câncer do pulmão. Parece que as mulheres adventistas levam apenas uma ligeira vantagem — mais ou menos 72% de risco — quando comparadas com as mulheres da Califórnia.* Verificou-se também que as mulheres adventistas tinham um índice de sobrevivência maior, no fim dos anos de existência, do que as mulheres não adventistas — 70%, comparados ao índice de 63% de sobrevivência.

De novo, a gordura animal pode estar implicada, mas é bom lembrar que 50% dos adventistas ainda comem carne e não seguem o estilo de vida adventista. A idéia de que a carne está associada ao câncer do seio é reforçada por um estudo feito no Japão, entre 142.000 mulheres. As que comiam carne regularmente tinham 3.8 mais risco de ter câncer do seio do que as vegetarianas que se alimentavam de carne menos de uma vez por semana.

A alimentação em que há elevado teor de gordura e proteína animal está decididamente associada com o maior risco de câncer do seio. Juntamente com a carne, os alimentos fritos duplicam o risco de câncer do seio. (Cancer Research, novembro de 1975, vol. 35-3513). Caso ainda estejais fazendo a conta, este é ponto número cinco.

Os mais selecionados serviços de carne não a fariam parecer um item desejável do cardápio dos pesquisadores adventistas — especialmente mulheres. Em resumo, há cinco razões principais para evitar o consumo de carne: aumento do risco de doenças do coração, câncer do seio, câncer da próstata, diabetes e/ou pressão alta. Há também grande interesse nos anticorpos, poluentes e carcinógenos da carne, como foi

mostrado no prestigioso *New England Journal of Medicine*, de setembro de 1984.

A OSTEOPOROSE E O CONSUMO DE CARNE

Em outro estudo, as mulheres lacto-ovo-vegetarianas com idades entre 50 e 89 anos perdiam apenas 18% da massa mineral de seus ossos, enquanto as que se alimentavam de carne perdiam 35% — quase duas vezes mais. Acredita-se que a carne contribua para a osteoporose, uma enfermidade grave entre as senhoras idosas. (*Journal of the American Dietetic Association*, vol. 76, de fevereiro de 1980, págs. 148-151.)

Com respeito à carne, os adventistas podem considerar-se muito felizes por sua herança especial. Em 1863, eles foram admoestados: "A mortalidade causada pelo consumo de carne não é discernida. Câncer, tumores e várias outras doenças inflamatórias são grandemente produzidos pelo consumo de carne." (HL, 100.)

CAFÉ

As bebidas usadas por milhões de pessoas em todo o mundo são o café, o chá, o chá-mate, a coca, bem como outras bebidas cafeinadas. Com o correr do tempo, elas foram recebendo menos realce, tanto na pesquisa como na igreja adventista do sétimo dia. Como resultado, há mais adventistas que as usam hoje em dia, do que os que usam fumo e álcool. Cerca de vinte e cinco por cento dos membros usam café e bebidas cafeinadas.

Muitos anos atrás (1890), o uso do chá e do café foi considerado pelos adventistas "prejudicial ao organismo" (*Testimonies*, vol. 2, págs. 61-65). O chá e o café foram tidos como um veneno lento — não tão forte como o fumo e o álcool, mas, ainda assim, debilitante, causando tontura, dor de cabeça, entorpecimento, nervosismo, irritabilidade, palpitação do coração e indigestão, quando interrompido ou usado irregularmente (*2T*, 60 e 65; *FF*, vol. 2, págs. 128 e 129).

Esta antiga recomendação de cem anos atrás, que é a abstinência do café e do chá, não caiu da moda com o "cavalo e a caruagem". O risco de câncer fatal do colo e da bexiga, está claramente associado com o consumo do café. Como se pode ver, quando aumenta o consumo de café, aumentam também os riscos de câncer fatal da bexiga.

O USO DO CAFÉ E O CÂNCER DA BEXIGA

| Xícaras por dia | Risco Relativo |
|-----------------|----------------|
| Menos de 1 | 1.0 |
| 1 + | 1.5 |
| 2 + | 2.0 |

Enquanto outros estudos relacionam o câncer do colo com o consumo inadequado de fibra ou o uso excessivo de gordura e proteína animal, o *Adventist Health Study* revela que o consumo de café indica uma associação grandemente* positiva com o câncer fatal do intestino grosso.

O USO DO CAFÉ E O CÂNCER DO COLO

| Xícaras por dia | Risco Relativo |
|-----------------|----------------|
| Menos de 1 | 1.0 |
| + de 1 | 1.5 |

De novo, há mais do que uma simples associação entre os dois; há uma relação entre dose e resposta. Quanto mais xícaras a pessoa toma por dia, tanto maior o risco de câncer fatal do colo (Cancer Research, Suplemento 43, págs. 2403-2408, maio de 1983).

Outra vez, é evidente a vantagem dos adventistas, conforme indicada por este diagrama.

CÂNCER DO INTESTINO GROSSO

| | | | |
|-------------------|----------|--------------|--------------------|
| 100 | | | |
| | | 57,5 | |
| Morte por 100.000 | 32,6 ASD | 50,6 NÃO ASD | População em geral |

(* Uma freqüência maior do que se poderia prever, com base nas probabilidades.)

(* Cancer Research, Suplemento 43, págs. 2403-2408, maio de 1983.)

Os adventistas têm apenas metade do risco de morte por câncer do intestino grosso, comparados com a população em geral. Uma diferença maior está no consumo de

café. Setenta por cento dos adventistas se abstêm do café, comparados com dez por cento de um grupo da população em geral.

Nem todas as razões são conhecidas, mas os mórmons — não confundir com os adventistas do sétimo dia — também têm um risco mais baixo de contrair câncer do colo. Esta descoberta fortalece o conceito de que o café está associado ao câncer do intestino grosso, uma vez que tanto os mórmons como os adventistas recomendam a abstinência dessa bebida. Está confirmado também que em comparação com a população em geral, eles usam bem pouco dessas bebidas cafeinadas (*American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 40, de 19 de outubro de 1984, págs. 880-886).

Ao lado do café, o excesso de colesterol na alimentação foi também apontado como um dos responsáveis pela formação de câncer do colo, por causa dos derivados de colesterol e dos ácidos biliares.

Quando comparados com os não vegetarianos, os adventistas lacto-ovo-vegetarianos tinham um fluido de colesterol tão elevado (90%) quando os não vegetarianos e a totalidade dos vegetarianos tinha apenas 70% do nível de colesterol, como os não vegetarianos que não eram adventistas.

Como sabemos, o colesterol é encontrado apenas em produtos animais — especialmente vísceras, produtos do mar e gema de ovo. O vegetariano leva ainda a vantagem de ter em sua alimentação quantidades significativamente mais elevadas de plantas esteróis, que os que se alimentam de carne. Nos animais, estas plantas esteróis agem como influências protetoras contra o câncer do colo.

* PLANTAS ESTERÓIS

| | |
|----------------------------|---------|
| Adventistas vegetarianos | — 10.6% |
| ASD lacto-ovo-vegetarianos | — 2.4% |
| ASD não vegetarianos | — 0.96% |
| População em geral | — 0.32% |

Especialmente as flavonas, as vitaminas C e A das verduras e frutas e os indóis da couve e dos brócolos, podem estar protegendo o corpo da intromissão e atividade dos carcinógenos e substâncias tóxicas.

Há vantagens definidas e substanciais em seguir o estilo de vida adventista recomendado. As variáveis da educação, genética, geografia e seleção, contribuem para a longevidade, mas os fatores mais importantes, ligados com uma vida mais prolongada e com mais saúde, são os relacionados com o regime vegetariano e a abstinência de fumo, álcool, chá e café. O uso abundante de frutas e verduras frescas, cereais integrais e legumes, e o uso restrito de açúcar refinado, sal e gorduras vegetais também contribui para um estilo de vida saudável.

O *Adventist Health Study* tornou claros como o cristal três pontos: 1) Os adventistas têm cerca de 50 por cento menos doenças do coração, câncer, arteriosclerose, diabetes e derrame, do que a população em geral. 2) Ao serem comparados adventistas com adventistas, os membros que seguem o estilo de vida recomendado têm muito menos risco de enfermidades graves fatais, do que aqueles que são menos cuidadosos. 3) Há uma relação de resposta à quantidade, entre a frequência e a duração do uso desses produtos que estivemos considerando, e a ocorrência correspondente das quatro doenças fatais mais mortíferas. Além disso, há uma relação progressiva entre a quantidade de carne usada por semana e o risco de contrair uma doença fatal, especialmente doença cardíaca, entre as pessoas com 45-65 anos de idade.

Parece haver uma correlação entre o grau de apego ao estilo de vida adventista e outras atividades da igreja. "A quantidade de carne usada e, de certa forma, o café, é um indício um tanto preciso do grau de apego aos múltiplos aspectos do estilo de vida adventista, inclusive graus de envolvimento com as atividades da igreja" (Citado por R. Phillips).

Há um certo número de organizações importantes nos Estados Unidos, envolvidas na área de nutrição e da boa saúde, que estão recomendando regimes alimentares bem semelhantes ao regime alimentar dos adventistas.

Em 1970, a Inter-Society Commission on Heart Disease Resources* fez suas recomendações ao público americano.

RECOMENDAÇÕES DA COMISSÃO

1. Diminuir as gorduras saturadas, o sal de mesa e as gorduras de cozinha (30% de calorias)

2. Diminuir o colesterol — menos de 300 mg/dia

3. Aumentar os cereais integrais, frutas, verduras e legumes (colesterol complexo; 45% de calorias).

4. Aumentar os óleos poliinsaturados

5. Alcançar peso ideal

6. Eliminar o fumo

7. Sal — menos de 3 g/dia

Em 1977, a Comissão Especial do Senado dos Estados Unidos, sobre Nutrição e Necessidades Humanas, definiu a recomendação ao fixar as porcentagens para as listas, como se pode ver acima. Além disso, reduziu o consumo de sal para cerca de 3g por dia (Imprensa Oficial do Governo dos Estados Unidos, 1977 — Alvos Alimentares para os E.U.).

Em 1982, o Instituto do Câncer acrescentou: Reduzir as substâncias carcinogênicas e mutagênicas dos alimentos e diminuir o consumo de álcool (Imprensa de Nutrição Alimentar da Academia Nacional do Câncer, Washington, D.C.).

Também em 1982, a Comissão de Peritos da Organização Mundial de Saúde em Genebra, acrescentou o seu endosso destas recomendações (Relatório Técnico, Série 678).

Embora a maioria destas organizações não tenha recomendado inteiramente a total eliminação da carne do regime alimentar, elas são restritas. Permitem apenas peixe de água limpa, leite e queijo com baixo teor de gordura e pedaços bem confiáveis de carne.

Talvez uma das mais maravilhosas realizações da Igreja Adventista do Sétimo Dia seja o elevado grau de submissão a estas recomendações. Cinquenta por cento ou mais escolhem ser vegetarianos, 90% não usam nenhuma bebida alcoólica, 98% não fumam, e 70% não usam chá ou café.

* (Circulação, vol. XLII, dezembro de 1970.)

O chá, o café, o fumo e o álcool são como os espinhos farpados de uma arraia, que infligem forte dor ou a morte às vítimas incautas. Estes quatro produtos preferidos pelo mundo estão realmente associados com as quatro principais causas de morte.

Diabetes Fatal

Ataques Cardíacos
Fatais

CARNE
CAFÉ
FUMO
ÁLCOOL

Acidentes Fatais

Cânceres fatais
(do pulmão, seio,
próstata e colo)

A partir desta pesquisa, é razoável concluir que o estilo de vida defendido pela Igreja Adventista reduz de fato os riscos de morte prematura por doença cardíaca, câncer, diabetes e acidente de trânsito. Uma mudança de vida hoje, talvez possa prolongar a vida amanhã.

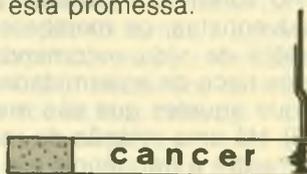
UM APELO

Esta pesquisa me diz que não devo ser um prisioneiro do destino, que aguarda an-

siosamente a declaração de que tenho uma doença incurável e terminal. Ela me traz esperança de que no dia em que eu deixar de fumar, de comer carne, de tomar café, reduzirei o risco de enfermidades fatais, que estão afligindo a humanidade. As mudanças não ocorrerão facilmente, e cada passo torna mais fácil o seguinte. Assim, talvez não tenhamos que dar um salto, mas um passo de cada vez, para atingir o estilo de vida.

Os adventistas têm uma rica herança de saúde. Eles têm sido abençoados com melhor saúde e vida mais longa.

Freqüentemente os adventistas citam a promessa bíblica: "Se ouvirdes a Minha Palavra, prometo que nenhuma destas enfermidades cairá sobre vós". Os adventistas e os não adventistas, indistintamente, podem reclamar esta promessa.



PASTOR MANOEL XAVIER DE LIMA — Diretor Administrativo do Instituto Adventista de Ensino

Boa Forma em Qualquer Idade

Trinta a quarenta minutos de exercícios aeróbicos pelo menos três vezes por semana, podem proporcionar boa forma psicossomática (psíquico-física), além de somar um quarto ou mais à vida útil. Em contrapartida, a negligência desta salutar prática é a causa principal da incidência cada vez maior de enfermidades do coração, estresse (esgotamento) e outros males, os quais têm ceifado precocemente preciosas vidas. A prática de exercícios é privilégio extensivo a todas as pessoas, sem discriminação, de sexo, raça ou idade.

"Prevenir é melhor do que remediar", diz o adágio. Seguindo esta mesma linha de

pensamento, declarou um empresário da Califórnia, USA: "Para mim os exercícios representam um seguro de vida; honestamente, não tenho tempo nem dinheiro para ficar doente".¹

Apóstolo da Aptidão Física. O eminente Dr. Kenneth H. Cooper, 56, é considerado o "apóstolo da aptidão física" deste século. É formado pela faculdade de Medicina da Universidade de Oklahoma e mestre em saúde pública pela faculdade de Saúde Pública de Harvard, USA. Foi fisiologista da Força Aérea norte-americana, diretor do Laboratório Aéreo-espacial do Texas e, atualmente, é diretor do centro Aeróbico de Dalas.²

Por meio de seus livros, cursos e conferências, tem salvado a milhões de vidas sedentárias em todo o mundo. Seus métodos de capacitação física foram fator decisivo na vitória do tricampeonato mundial de futebol dos brasileiros, no México, e 1970.³

Exercícios Aeróbicos. Referem-se à modalidade de exercícios que estimulam as atividades do coração e dos pulmões durante um período de tempo suficientemente longo, de forma a produzir modificações benéficas no organismo. Estão assim classificados: Esquiar, natação, correr, ciclismo, caminhada, dança aeróbica, corrida estacionária e saltitar. Oferecem variada seleção de exercícios e incluem muitos dos mais populares esportes. Todos, entretanto, têm um ponto em comum: fazem com que o praticante se exercite mais arduamente; os aeróbicos exigem maior quantidade de oxigênio. E esta é a idéia fundamental: isto é o que os transforma em exercícios aeróbicos.⁴

Benefícios dos Aeróbicos. A prática de exercícios aeróbicos na vida jovem — até os 30 anos — proporciona capacitação física básica. Dos 31 em diante, assegura ao praticante bem-estar e rejuvenescimento. É o único plano de saúde eficaz que dispensa dinheiro, hospital e medicamentos. Exige apenas uma boa dose de crença, aliada a uma porção de perseverança no plano.

Dentre os muitos benefícios, o Dr. Cooper mostra quatro basilares: 1) Reforça os músculos da respiração e tende a reduzir a resistência ao fluxo do ar, facilitando a rapidez deste ao entrar nos pulmões e deles sai; 2) melhora a eficiência do bombeamento do coração, permitindo que maior quantidade de sangue seja bombeada a cada batida do músculo cardíaco. Isto proporciona farta e mais rápida distribuição do oxigênio, sustentáculo da vida, circulando do coração para os pulmões e, finalmente, alcançando todas as partes do corpo; 3) tonifica os músculos de todo o corpo e, por conseguinte, melhora a circulação de um modo geral. Em certas ocasiões, fará baixar a pressão do sangue, reduzindo assim o trabalho do coração; e 4) causa considerável aumento geral do volume de sangue em circulação através de todos os vasos sanguíneos, e aumenta o número de células (glóbulos) vermelhos do sangue, bem como a quantidade de hemoglobina, fazendo com que o sangue se torne mais eficaz em sua tarefa de transportar o oxigênio.⁵

Estudos recentes, realizados com 17 mil

homens de idades entre 35 e 84 anos, nas Universidades de Harward e Stanford, USA, confirmaram os benefícios do jogging. De acordo com o Dr. Ralph Paffendarger, coordenador das pesquisas, as principais revelações do trabalho são: 1) Existe uma íntima relação entre o nível de atividade física e a longevidade; 2) as doenças cardíacas fatais parecem ser duas vezes mais comuns em pessoas de vida sedentária.⁶

Billy Graham salva seu ministério. Curtis Mitchell, um dos editores da revista popular *Science Monthly*, comenta como o evangelista Billy Graham se safou de um perigoso estresse, por meio de exercícios aeróbicos, especificamente corrida.

A exemplo de outros intelectuais de intensa vida sedentária, Billy era refratário a exercícios. Mas em 1964, em sua cruzada evangelística de Boston, USA, começou a sentir um cansaço além do habitual. Foi aí que ele procurou uma clínica, e pôde saber com espanto de sua péssima situação. Estava à beira de um terrível esgotamento: muita tensão, excessiva gordura e o sistema cardiovascular acusando muitos sinais de perigo. E, em conseqüência, estava em perigo o seu profícuo ministério.

Ato contínuo, o evangelista foi conduzido ao famoso fisiologista, Dr. Thomas Kirk Cureton Jr., diretor do Laboratório de Pesquisas de Aptidão Física da Universidade de Illinois, USA, o qual lhe receitou o imediato início dos exercícios.

Meses depois, totalmente em forma, numa véspera de Ano Novo, pregando para 7.000 jovens na cidade de Urbano, Estados Unidos, declarou: "Pratico corrida cada dia da semana. Durante toda a minha vida, tive que descansar à tarde, mas agora posso trabalhar o dia inteiro sem sentir cansaço... O corpo é uma árvore", declarou aos ouvintes, "quando cai o tronco, tudo está perdido."

A experiência de muitos obreiros, em todas as áreas, é a mesma do Pastor Billy Graham em 1964. Por que não fazer uso da mesma receita do Dr. Cureton? Vale tanto e custa tão pouco!

CAPACIDADE DO CORAÇÃO

No mundo biológico, o movimento é vida; a inatividade, morte.⁷ Os antigos gregos talvez tivessem razão, quando afirmavam que o coração é o centro da vida. Num ser humano, em condições normais, o coração bate em média 72 vezes por minuto. Sua contração ao bombear o sangue é rápida e

explosiva, e leva cerca de um décimo de segundo. A média de sangue impelido na artéria em cada batida é mais ou menos 85g, podendo chegar a 180g.

Durante o repouso, sem caminhar ou sentado à mesa do escritório, o coração bombeia perto de cinco litros de sangue por minuto. Numa caminhada acelerada, chega a 7,7 litros; numa corrida regular, pode produzir boa quantidade de oxigênio, capaz de levar sangue a todo o corpo em tempo recorde. Isto equivale a policiar cada palmo de chão da fronteira nacional, para evitar a invasão de inimigos da pátria. Um atleta profissional pode conseguir até 35 litros por minuto.⁸

A educadora e profetisa, Ellen G. White, comenta: "Para termos boa saúde, é necessário que tenhamos bom sangue, pois este é a corrente da vida. Ele repara os desgastes e nutre o corpo.... A cada pulsação do coração, o sangue deve fazer rápida e facilmente, seu caminho a todas as partes do corpo."⁹

Na lista dos remédios naturais sugeridos por Deus para o bem-estar geral do homem, o exercício físico está presente. "Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime alimentar conveniente, uso de água e confiança no poder de Deus."¹⁰

TESTE DE ESFORÇO PARA COMEÇAR

O maratonista iniciante não deve começar a prática de aeróbicos sem antes submeter-se a um bom exame médico. Ninguém que se prepara para empreender uma viagem de carro, fá-lo sem primeiro levar o veículo ao mecânico, para uma revisão geral. O médico ou fisiologista vai incluir no exame um teste de esforço que visa os seguintes objetivos: 1) Dar motivação ao exercício; 2) dar ao médico informação sobre o seu nível de condicionamento; 3) estabelecer referências para o futuro; 4) ajudar a determinar se você tem deficiência cardíaca; e 5) prever a sobrevivência ou problemas cardíacos adicionais após um ataque cardíaco.¹¹

A morte de Jim Fixx. Fixx, o "guru" dos exercícios aeróbicos até 1984, emergiu no cenário nacional (E.U.) e internacional em outubro de 1977, com o incrível best-seller "Guia Completo de Corrida". Mas no fatídico dia 20 de julho de 1984, em Hardwick, Vermont, na estrada 15, morreu quando chegava de sua maratona de 16km. O mun-

do foi tomado de surpresa pelo lamentável acontecimento. A imprensa mundial publicou em grandes manchetes o golpe mortal do desporto aeróbico na prática de então. Estava implantada a síndrome de Jim Fixx.

Inconformado com a perda do amigo pessoal e o esfriamento do aerobismo como consequência, o Dr. Cooper lançou-se a uma acurada pesquisa sobre as razões da morte de Fixx. O resultado foi o seu mais recente livro "Correndo Sem Medo", cujo lançamento no Brasil aconteceu no dia 7 de maio de 1987, no Rio de Janeiro.

Causa-mortis. 1) Fixx pertencia a uma família com problemas cardíacos. Ele sabia disto. Seu pai falecera aos 43 anos, vítima do mesmo mal; 2) crendo na invulnerabilidade, excedia à sua capacidade de esforços; 3) no dia da morte, correu cansado e com fome, porque havia viajado 7 horas dirigindo o carro da família, num cálido dia de verão, de Cabo Cod até Hardwick; 4) tinha o coração dilatado; 5) era diabético; 6) sendo obeso, perdeu bruscamente mais de 30 quilos. Demonstrava intemperança no comer, beber e mesmo na prática do **jogging**; 7) a causa maior: sempre se recusou a submeter-se a acompanhamento médico.

Dependendo das condições cardíacas pessoais e hereditárias, jamais um **check-up** com teste de esforço recomendaria a Jim Fixx o intenso programa aeróbico a que se lançou. Corria de 95 a 110km por semana. Segundo cálculos de Cooper, Fixx teria acumulado cerca de 60 mil km durante sua carreira.¹²

1. O Método de Cooper, pág. 18, Kenneth H. Cooper, Editora Edibolso.

2. Folha de S. Paulo, pág. A31 — 7 de maio de 1987.

3. Aptidão Física em Qualquer Idade, pág. 6, Kenneth H. Cooper, Biblioteca do Exército, São Paulo.

4. Capacidade Aeróbica, pág. 9, Kenneth H. Cooper — Forum Editora, Rio de Janeiro.

5. Idem, pág. 10.

6. Viva a Vida com Saúde, pág. 62 — Editora Abril, Novembro de 1984, São Paulo.

7. Evangelismo de La Salud, págs. 55 e 56, Daniel Belvedere, Brasília, 1985.

8. Ciência do Bom Viver, pág. 271 — Ellen G. White, CPB.

9. Idem, pág. 27.

10. Correndo Sem Medo, págs. 138 e 155, Kenneth H. Cooper, Gráfica Luz Ltda., Rio de Janeiro, 1987.

11. Idem, págs. 13 e 25.

12. Idem, págs. 47 a 50.

Nota da Redação: Parte de um artigo escrito pelo autor acima mencionado.